*Модуль «Самбо». Начальная школа.*

*Раздел «Гимнастика».*

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис при­сев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

*Раздел «Самбо (введение)».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

*Модуль Самбо.*

*Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

*Раздел «Самбо».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Модуль Самбо*

*Гимнастика.*

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом**,** из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

*Самбо «Самозащита».*

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

*Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.*

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной ру­кой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Блоки | Модули | Разделы |
| Обязательная часть | Модуль 1. Спортивные игры | Футбол |
| Баскетбол |
| Модуль 2. Самбо | Гимнастика |
| Самбо |
| Модуль 3. Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика |
| Часть по выбору участников образовательных отношений | Модуль 4. Лыжная подготовка | Лыжная подготовка |
| Модуль 5. Плавание | Плавание |
| Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности | пример:  «Народные игры»  Игра «Лапта»  Игра «Городки» |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МОДУЛЬ САМБО

|  |  |
| --- | --- |
| Тематическое планирование | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | |
| *История и современное развитие физической культуры* | |
| Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.  Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. | Знать и уметь презентовать успехи выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев, и олимпийском движении в целом.  Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | |
| Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Классификация гимнастических упражнений и их значение для здоровья и развития человека. Страховка и помощь во время занятий. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо. Понятие о технике Самбо. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. | Знать и понимать взаимосвязь физических качеств с физической подготовленностью.  Знать классификацию и кратко характеризовать гимнастические упражнения и их значение для здоровья и развития человека.  Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению гимнастики и Самбо.  Иметь представление о технике Самбо. Уметь анализировать технику физических упражнений. |
| *Физическая культура человека* | |
| Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.  Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.  Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.  Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | Знать и понимать взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.  Знать и применять в повседневной жизни организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.  Знать и соблюдать этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.  Знать и развивать в процессе повседневной жизни морально-волевые качества |
| Раздел 2. *Способы* двигательной (физкультурной) деятельности | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | |
| Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». | Уметь составлять и выполнять в повседневной жизни комплексы упражнений оздоровительной направленности.  Выполнять контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физической культурой и спортом  Уметь составлять, планировать и выполнять самостоятельные занятия по видам испытаний и самоподготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | |
| Ведение дневника самонаблюдения.  Измерение длины и массы тела,  показателей осанки и физических  качеств.  Измерение (пальпаторно) частоты сердечных сокращений. | Измерять индивидуальные  показатели длины и массы тела.  Знать показатели развития физических качеств.  Осваиватьуниверсальные  навыки контроля величины  нагрузки по частоте  сердечных сокращений при  выполнении упражнений. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.  Упражнения общей физической подготовки.  Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО» | Знать оздоровительные формы занятий физической культурой. Характеризовать, классифицировать и выполнять общеразвивающие упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО» |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | |
| *Раздел «Гимнастика»* | |
| Общая физическая и специальная  подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. | Осваиватьупражнения для развития силы.  Уметь составлять индивидуальный план  занятий физической культурой на основе  изученных упражнений с учётом индивидуальной физической  подготовленности.  Уметьорганизовывать и проводить самостоятельные занятия. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.  Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд  (с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.  Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.  Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)  Упражнения у опоры: махи ногами  в различныхплоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок. | Осваивать и рассказывать  технику разучиваемых упражнений и элементов гимнастики.  Выявлять характерные  ошибки при выполнении  акробатических упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы и  выносливости, чувства  координации при  выполнении акробатических  упражнений и комбинаций  Уметь составлять  акробатические комбинации  из числа разученных  упражнений.  Осваивать комплексы  упражнений для различных  групп мышц и на развитие  равновесия.  Выполнять простые  акробатические упражнения и связки из них. |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).  Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.  Гимнастическая перекладина:  5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из виса на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом;  юноши: из виса, подъем силой, в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. | Уметь технически правильно, уверенно и эстетически выразительно выполнять упражнения (комбинации) на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине.  Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность.  Знать и уметь применять в качестве самооценки 10-ти бальную систему оценивания содержания гимнастических упражнений.  Понимать и выполнять учебную задачу урока и стремиться достигать наилучший результат.  Применять изученные гимнастические упражнения в повседневной жизни для оздоровления, коррекции фигуры и формирования осанки. |
| Упражнения прикладного характера. Упражнения в поднимании и переноске человека (груза). Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Силовые упражнения в висах и упорах. Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.  Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. |
| Раздел Самбо | |
| Специально-подготовительные упражнения Самбо  Приёмы самостраховки  Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.  Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.  Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад.  Самостраховка на спину прыжком.  Упражнения для бросков  Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.  Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае сто­пы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).  Для подхватов. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).  Для бросков через голову. Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.  Через спину (через бедро). Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. | Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.  Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.  Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.    Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.  Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её безопасности  Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил  Уметь контролировать  функционально-эмоциональное со­стояние организма на занятиях  Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии  Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.  Выполнять большой объем сложнокоординационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств.  Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни. |
| Техническая подготовка  Броски.  Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.  Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).  Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.  Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.  Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.  Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.  Зацеп голенью изнутри.  Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.  Бросок через спину. Бросок через бедро.  Приёмы Самбо в положении лёжа.  Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.  Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.  Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. | Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях  Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручиванием.  Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.  Знать и уметь выполнять переднюю подножку.  Знать и уметь выполнять боковую подсечку.  Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.  Знать и уметь выполнять зацеп голенью.  Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.  Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.  Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги.  Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов. |
| Тактическая подготовка.  Игры-задания.  Тренировочные схватки по заданию. | Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках. |

МОДУЛЬ САМБО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тематическое планирование | | Планируемые результаты |
| Раздел 1. Физическая культура как область знаний | | |
| *История и современное развитие физической культуры* | | |
| Компоненты основ культуры  здорового образа жизни  (физическая культура, культура  движений, культура досуга,  культура поведения, культура  питания). Различные практики по  предоставлению населению услуг физкультурно-  спортивного и  оздоровительного характера. | | Владеть информацией о  российской и международной  практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и  оздоровительного характера.  Знать компоненты основ  культуры здорового образа  жизни, пути, возможности и  формы их реализации |
| *Современное представление о физической культуре (основные понятия)* | | |
| Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Знать основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.  Знать о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо.  Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | |
| *Физическая культура человека* | | |
| Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне. | | Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики.  Знать и осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. |
| Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | |
| *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой* | | |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | | Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.  Уметь и применять в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры |
| *Оценка эффективности занятий физической культурой* | | |
| Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.  Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.) | | Знать комплексы упражнений для физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.  Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья.  Знать основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности.  Уметь анализировать результаты тестирования по различным параметрам |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | | |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | | Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания  Стремиться к развитию основных физических качеств. |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность* | | |
| Раздел «Гимнастика» | | |
| Общая и специальная физическая подготовка.  Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.  Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с  использованием сопротивления  собственного веса, гантелей,  иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.  Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.  Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него. | | Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и  различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической  подготовленности и уровня  здоровья. Уметь самостоятельно  составлять и реализовывать  индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья. Знать и выполнять упражнения для кистей рук и стоп ног. Владеть ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.  Уметь применять на практике знания о действии на различные части тела физических упражнений с использованием веса собственного тела и различного спортивного оборудования. |
| Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:  - перевороты;  - акробатические комбинации  из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие,  переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов(девушки), пр. | | Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия. Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами  акробатики. Соблюдать правила техники  безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Уметь контролировать  координацию своих движений. Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. |
| Гимнастика с упражнениями прикладного характера.  Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).  Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).  Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.  Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  *Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.*  *Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги**врозь, соскок махом назад.*  Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | | Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.  Демонстрировать динамику развития физических качеств.  Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.  Уметь лазать по канату различными способами.  Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой  Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.  Мотивированность к занятиям гимнастикой. |
| Раздел Самбо | | |
| Специально-подготовительные упражнения  Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.  Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.  *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*  Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках. | | Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.  Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники |
| *Техническая подготовка.*  Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки. *Самозащита*  Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной ру­кой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.  Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.  Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку). | | При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).  Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты |
| *Тактическая подготовка.*  Игры-задания.  Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты. | | Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты. |

### РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
4. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б.
7. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студен­тов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
9. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа [http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement /](http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement%20/) свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Cпортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / <http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf>
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>
8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений** | |
| **№** | **Наименование** |
| **Гимнастика** | |
|  | Стенка гимнастическая |
|  | Скамейка гимнастическая |
|  | Комплект матов гимнастических №2 |
|  | Модуль гимнастический многофункциональный |
|  | Мостик гимнастический подкидной |
|  | Бревно гимнастическое напольное |
|  | Кронштейн навесной для канатов |
|  | Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) |
|  | Перекладина гимнастическая пристенная |
|  | Коврик гимнастический |
|  | Палка гимнастическая №3 |
|  | Обруч гимнастический №2 |
|  | Скакалка гимнастическая |
|  | Стойки для прыжков в высоту (комплект) |
|  | Мяч для метания |

Приложение 1

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | | Требования |
| зачтено | 5  (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4  (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| 1 | Двигательное действие не выполнено. |

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю «Самбо»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)

3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (введение)»:

1. Лазание по канату (м).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).

4. Полоса препятствий с включением специально-подготовительных упражнений и приёмов Самбо (с).

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю Самбо:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).

4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю «Самбо»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Самбо (самозащита)»:

1. Лазание по канату (м).

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).

3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).

4. Упражнения техники Самозащиты (баллы).

5. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

Приложение 2

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 удержать 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.

1. дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

   /приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/ [↑](#footnote-ref-1)