



Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «02» июня 2023 г.
Протокол № 3



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ЦРТДЮ

 Т.А. Долматова/

«02» июня 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Движение. Здоровье. Спорт»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 9 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Пинаев Вячеслав Владимирович,
тренер-преподаватель

Киселевский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	8
1.4. Планируемые результаты	11
 РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	 13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы контроля	15
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	15
2.6. Список литературы	17
 ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы	19
Приложение 2. Тезаурус	26

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение. Здоровье. Спорт» *физкультурно-спортивной направленности* реализуется в рамках выполнения муниципального социального заказа на услуги дополнительного образования на территории Киселевского городского округа.

Нормативно-правовое обоснование:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Пра-

вил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).

- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ.

Предметные области программы: физическая культура, спорт.

Актуальность программы. В настоящее время забота о физическом состоянии подрастающего поколения становится все более *актуальной*. Большое количество детей имеет нарушение осанки и плоскостопие. Низкая двигательная активность и зависимость от современных гаджетов, оказывают негативное влияние на здоровье детей. Как следствие у школьников наблюдается слабый «мышечный корсет», который в первую очередь влияет на здоровье и дальнейшее физическое развитие.

Опрос учащихся города Киселевска и их родителей, проведённый МБУ ДО ЦРТДЮ, выявил запрос на дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности.

Для того, чтобы удовлетворить данный *социальный заказ*, и дети города Киселёвска с интересом и активно могли проводить свободное время с пользой для себя разработана программа «Движение. Здоровье. Спорт». Данная программа *актуальна*, так как способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и работоспособности учащихся. Реализация программы восполнит недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой.

Отличительные особенности программы. Данная программа является *модифицированной*. Разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» Закирова Н.А. (г. Первоуральск, 2020 г.).

Отличительной особенностью является то, что в программе учитывается принцип вариантности, включающий возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастнополовыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.).

Кроме того, в тренировочный процесс включены элементы самбо, что способствует не только выработке у учащихся выносливости, гибкости, координации, повышению скорости реакции, но и учит навыкам самозащиты, помогают выплескивать агрессию и эмоции.

Уровень освоения программы – стартовый.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 9-15 лет.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста проходит спокойной и равномерно, это относится и к увеличению массы и длины тела, выносливости и жизненной емкости легких.

У детей младшего школьного возраста в строении опорно-двигательного аппарата преобладает хрящевая ткань, окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей только происходит. С каждым годом осанка и асимметричность у учащихся прогрессируют не в положительную сторону, мышцы у них слабые, особенно, мышцы спины. Исходя из этого, программа уделяет должное внимание упражнениям, направленным как на осанку, так и на симметричное развитие мышц и правой и левой сторон, т.е. создание «мышечного корсета».

В подростковом периоде (12–15 лет – девочки, 13–16 лет – мальчики) в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В данный период строго необходим индивидуальный подход к учащимся.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Набор учащихся в объединение свободный. Количественный состав детей в группе 12-15 человек. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки. Группы формируются по возрасту 8-11 лет, 12-15 лет. Состав группы постоянный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем – 72 часа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю – 2 ч. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут.

В каникулярный период занятия с учащимися проводятся в виде организационно-массовых и воспитательных мероприятий согласно плану организации каникул учреждения.

Форма обучения - очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Основными формами работы с учащимися в рамках реализации программы являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), самостоятельная работа, соревнования.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель разрабатывает комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (самбо, лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.). На занятиях особое внимание уделяется правильной позе, осанке, походке занимающихся.

Формы, методы, приемы работы с детьми способствуют их физическому совершенствованию, приобщению к здоровому образу жизни, раскрытию и формированию морально-волевых качеств личности, а использование элементов борьбы «самбо», способствуют не только выработке у учащихся выносливости, гибкости, координации, повышению скорости реакции, но и учит навыкам самозащиты, помогает выплескивать агрессию и эмоции.

Неотъемлемой частью образовательного процесса по программе является *воспитательная работа*, основной целью которой является способствовать умственному, нравственному, эмоциональному и физическому развитию личности, а также обеспечивать условия для расцвета индивидуальности конкретного ребёнка, с учётом его возрастных особенностей. Этому способствует выбор различных форм и методов воспитания, которые используются во время занятий: беседа, консультация, обмен мнениями, выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, работа в творческих группах, праздники, конкурсы.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков/занятий, с использованием VK Мессенджера. Видеоуроки/занятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании развивающей физкультурно-спортивной среды для приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие двигательных способностей учащихся, приобщение их к систематическим занятиям спортом посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- обучать учащихся подвижным играм, физическим упражнениям;
- научить базовым техническим приёмам, элементам техники и тактики борьбы самбо;
- обучать учащихся простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать у учащихся знания об истории и развитии самбо и физической культуры;
- формировать у учащихся общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать у учащихся мотивацию и положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать у учащихся навыки дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- развивать технико-тактические способности учащихся посредством борьбы «самбо»;
- совершенствовать личностные качества учащихся: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- воспитывать у учащихся чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитывать у учащихся смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие «Движение. Здоровье. Спорт»	2	1	1	Тестирование физических данных
	Раздел 1. Основы знаний	6	2	4	Эстафета
1.1	Травматизм в спорте, причины. Предупреждение травм.	2	1	1	
1.2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1	
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	1	
	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	30	-	30	Веселые старты
2.1	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	6	-	6	
2.2	Дыхательная гимнастика.	2	-	2	
2.3	Корригирующая гимнастика	2	-	2	
2.4	Оздоровительная гимнастика	5	1	5	
2.5	Оздоровительный бег	6	-	6	
2.6	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	8	-	8	
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)	32	-	32	Сдача нормативов
3.1	Специальные подготовительные упражнения	8	-	8	
3.2	Подвижные игры	10	-	10	
3.3.	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость	10	-	10	
3.4	Соревнования и конкурсы	4	-	4	
	Итоговое занятие «Необыкновенное путешествие»	2	-	2	Спортивный праздник
ИТОГО:		72	7	65	

Содержание программы

Введение в программу «Движение. Здоровье. Спорт» (2 ч.)

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в учреждении и в спортивном зале. ПДД. Режим занятий.

Практика. Игра «Снежный ком», игра «Паутина».

Форма контроля. Тестирование физических данных

Раздел 1. Основы знаний (30 ч.)

1.1. Травматизм в спорте, причины. Предупреждение травм (2 ч.)

Теория. Основные причины травматизма. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Причины получения травм (недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок, плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена; плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований, нарушение дисциплины или правил проведения тренировок). Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром.

Практика. Инструктаж по ТБ.

1.2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. (2 ч.)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика. Беседа «Правила личной гигиены», упражнение «Составляем режим дня».

1.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (2 ч.)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях.

Практика. Подвижные игры. Игра «Я спортивный судья».

Формы контроля: эстафета.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (30 ч.)

2.1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (6 ч.)

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатике. Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры.

2.2. Дыхательная гимнастика. (2 ч.)

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «Ладшки». Дыхательное упражнение «Насос». Дыхательное упражнение «Кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

2.3. Корригирующая гимнастика (2 ч.)

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Отработка «правил» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. Выполнение упражнений для правильной осанки.

2.4. Оздоровительная гимнастика (6 ч.)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника. Выполнение комплексов лечебной физической культуры.

2.5. Оздоровительный бег (6 ч.)

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Соревнование «Веселые старты».

2.6. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты (8 ч.)

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многопрыжки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Спортивные эстафеты. Подвижные и спортивные игры.

Форма контроля: веселые старты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (32 ч.).

3.1. Специальные подготовительные упражнения (8 ч.).

Практика. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Упражнения на тренировку падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки, зацепов, подхватов.

Упражнения для развития координационных способностей: разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Упражнения для развития скоростных способностей. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5.10.15....30м. Рывки с изменением исходных положений: стойка лицом, спиной, боком к

стартовой линии; сидя, лежа на спине; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, без мяча, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за катящимся или летящим мячом и т.д. Бег с остановкой и резким изменением направления движения. Челночный бег 5х5 м, 3х10 м и т.д. Отрезки пробегаются лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного, звукового сигналов и т.д.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча о груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Упражнения на преодоление собственного веса. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности. Лазание по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии.

3.2. Подвижные игры (10 ч.).

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе. Игры на внимание «Запрещенное движение», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Совушка». Игры с элементами бега «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами». Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Через кочки и пенечки». Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Мяч – среднему». Игры с элементами сопротивления «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната».

3.3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (10 ч.).

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

3.4. Соревнования и конкурсы (4 ч.).

Практика. Соревнования по ОФП, по СФП, соревнования-эстафеты, соревнования «Веселые старты», соревнования-поединки.

Форма контроля: сдача нормативов.

Итоговое занятие «Необыкновенное путешествие» (2 ч.).

Практика. Подведение итогов обучения.

Форма контроля: спортивный праздник.

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения учащийся

знает:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила подвижных игр;
- упражнения на развитие ловкости, гибкости, выносливости, силы и быстроты;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

умеет:

- составлять режим дня спортсмена;
- оказывать первую помощь;
- выполнять упражнения на развитие ловкости, гибкости, выносливости, силы и быстроты;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

По итогам освоения программы учащийся приобретет

предметные результаты:

- освоение терминологических знаний;
- умение демонстрировать приобретенные физические умения и навыки на практике;
- умение анализировать сложность выполнения спортивных упражнений.

личностные результаты:

- проявление интереса к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- соблюдение норм и правил поведения на занятиях и в учреждении;
- мотивация к участию в соревнованиях;
- желание продемонстрировать свои достижения;
- мотивация учащегося к самосовершенствованию и саморазвитию в спортивном направлении;

метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение слушать педагога и поддерживать сотрудничество со сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- развитие координации движений, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов	Продолжительность каникул
1 год	72	36	2 часа 1 раз в неделю	36	01 сентября – 31 мая	1-7 ноября 1-8 января 25-31 марта

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Методы обучения

Программа предполагает использование следующих методов обучения:

1. Методы использования слова (теоретические сведения, указания ошибок, оценка достаточных результатов, задания, подсчет).
2. Методы наглядного восприятия (показ, демонстрация).
3. Методы обучения двигательному действию (практические методы).

Методы строго регламентированного упражнения:

- равномерный (однократная работа с постоянной скоростью);
- переменный (однократная работа с переменной скоростью);
- интервальный (повторение одной и той же работы с указанным интервалом отдыха);

- повторный (повторение одной и той же работы);

4. Методы частично регламентированного упражнения:

- игровой,
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Формы организации образовательного процесса. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Допускается использование дифференцированно – групповых и индивидуальных форм.

Формы организации учебного занятия. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Также занятия проводятся в виде соревнований, спортивного праздника, викторин, игр, тестов. Все эти формы занятий направлены на повышение уровня тренированности.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, информационно-коммуникационные технологии

Алгоритм учебного занятия. Занятия по программе делятся на три этапа:

- Подготовительный этап. Учащиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.
- Разминка - включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, упражнения на растяжку всех групп мышц.
- Основной этап. Выполняются (разучиваются, отрабатываются) спортивные упражнения.
- Заключительный этап - это игры и импровизации с изученными элементами под музыку. Выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы учащиеся могли перейти к последующей деятельности или отдыху.

В каждом отдельном занятии решаются образовательные, воспитательные и развивающие задачи.

В рамках данной программы упор делается на гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, что соответствует реализуемой ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ МБУ ДО ЦРТДЮ (http://crtdukis.ucoz.ru/14/programma_vospitaniya_22-23.pdf).

Материально-техническое обеспечение:

Наименование	Количество штук
Спортивный зал	1
комплект мультимедийного оборудования (проектор, экран, колонки)	1
ноутбук	1
аудиомагнитофон	1
Медиаотека (различная музыка)	1
скакалки	20
скамейки гимнастические	10
палки гимнастические	20
мячи резиновые	10
обручи	20
кольца для набрасывания на штырь	20
маты	10
секундомер	1
Теннисные мячи	20

Информационно-техническое обеспечение:

- программное обеспечение "Мой Офис Стандарт";
- интернет-соединение, браузер Google Chrome;

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, отвечающим квалификационным требованиям, указанным в Профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н) или тренером-преподавателем (Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» (Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н).

2.3. Формы контроля

Результатом реализации программы является определяемый уровень сформированности у учащихся двигательных способностей, умение правильно выполнять физические упражнения, использовать элементы борьбы «самбо» в тренировочном процессе и для самообороны, желание систематически заниматься спортом.

Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

Вводный контроль – предварительное определение уровня физической подготовки учащихся в начале учебного года: тестирование физических данных.

Тематический контроль – контроль знаний, умений по разделам программы (эстафета, веселые старты, сдача нормативов)

Итоговый контроль – итоговая проверка знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися в конце обучения – спортивный праздник.

Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.
Подведение итогов реализации программы проводится в форме спортивного праздника.

2.4. Оценочные материалы

Вид контроля	Форма контроля
<i>Вводный</i>	Тестирование физических данных
<i>Тематический</i>	Эстафета, веселые старты, сдача нормативов
<i>Итоговый</i>	Спортивный праздник

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений, навыков, устный анализ выполняемых упражнений, зачетные занятия.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы

I. Аудиозаписи

- для разминки
- для вольных упражнений
- для прыжковой акробатики

II. Комплексы

- акробатические упражнения
- суставная гимнастика
- ОРУ без предметов
- ОРУ со скакалкой
- ОРУ с гимнастической палкой
- упражнения в парах
- упражнения на гибкость
- упражнения на выносливость
- упражнения на силу
- упражнения в движении
- упражнения на гимнастической скамейке
- упражнения у станка
- вольные упражнения

III. Игры, карточки с играми (по видам игр):

- сюжетно – ролевые игры
- подвижные игры
- игры на развитие ловкости и сообразительности
- спортивные игры
- игры с метанием на дальность и в цель
- игры преимущественно с бегом на скорость
- игры с элементами общеразвивающих упражнений

2.6. Список литературы

Основная литература:

- для педагога:

1. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – Волгоград: гос. ун-та, 2020. – 76 с.
2. Закирова Н.А. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка». - Первоуральск, 2020.

3. Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. – Санкт-Петербург: КОРОНАпринт, 2019. – 124 с.
4. Зимняя И.А. Педагогическая психология. – Ростов на Дону: Феникс, 2017. - 477 с.
5. Козлова В.А. Общая педагогика. Курс обзорных лекций. – Москва: Просвещение, 2019. – 285 с.
6. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. – Москва: Издательство РОУ, 2020. – 356с.
7. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов / Под ред. Неверковича С.Д. - Москва: Academia, 2017. - 400 с.

- для учащихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – Москва: Рипол классик, 2017.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему/перевод с нем. Жирновой Ю. – Москва: Мир книги, 2007.
3. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – Москва: 2010.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – Москва: ТЦ Сфера, 2013.
5. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 1998.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – Москва: Оникс, 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – Москва: ЭКСПО. 2004. – 271 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - Москва, 1986. – 156 с.
2. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». Москва, Просвещение, 2007. – 123 с.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – Москва: 2010.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
5. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - Москва: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва, Академия, 2010.

Интернет-ресурсы:

1. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/ru> Дата обращения (01. 06. 2023г.)
2. Сайт «ФизкультУра» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fizkultura.ru/> Дата обращения (01. 06. 2023г.)
3. Методсовет. Методический портал учителя физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Дата обращения (01. 06. 2023г.)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование физических данных

Цель: выявление уровня физического развития ребенка на начало обучения

Форма проведения: тестирование

Содержание: учащиеся индивидуально выполняют упражнения.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый)

Критерии определения результата:

№	Содержание	допустимо	хорошо	оптимально
1.	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать	3 сек. 3 балла	5 сек. 4 балла	8 сек. 5 баллов
2.	«Скамейка» из и. п. лёжа, держать	5 сек. 3 балла	8 сек. 4 балла	12 сек. 5 баллов
3.	Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята	3 сек. 3 балла	5 сек. 4 балла	8 сек. 5 баллов
4.	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами	100 см. 3 балла	105 см. 4 балла	110 см. 5 баллов
5.	Прыжки со скакалкой, без остановки	15 прыжков 3 балла	20 прыжков 4 балла	25 прыжков 5 баллов

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Наклоны»				
«Скамейка»				
«Равновесие»				
«Прыжок в длину»				
«Прыжки со скакалкой»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 22-25 баллов

Хороший уровень - 17 – 21 баллов

Допустимый уровень – до 16 баллов

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Веселые старты

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по разделу «Общая физическая подготовка (ОФП)».

Форма проведения: веселые старты.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый)

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – участник легко справляется с заданиями, показывает высокие спортивные результаты, слаженную работу в команде.

Хороший уровень – участник справляется с заданиями, показывает средние спортивные результаты, слаженную работу в команде.

Допустимый уровень – участнику трудно справляться с заданиями, показывает низкие спортивные результаты, не поддерживает слаженную работу команды.

Содержание: участие в спортивных конкурсах, выполнение заданий.

1. Вступительное слово ведущего: представление жюри, пояснение правил соревнований, правила безопасности (основное-стойка оббегается с правой стороны против часовой стрелки).

2. Представление команд капитанами (эмблема, название команды, девиз, приветствие жюри и сопернику, наличие спортивной формы).

3. Разминка. Команды по очереди отвечают на вопросы.

4. Конкурс капитанов. Капитаны соревнуются:

- Бег с переносом на ракетке или подбрасыванием теннисного шарика ракеткой

- Прыжок в длину с места

- «Выталкивание из круга» или «Бой петухов» (при помощи гимнастической палки) или «Бой петухов» в баскетбольном круге (1-3, 2-1, 3-2)

- Вопросы для капитанов (кто быстрее ответит)?

Родина футбола? (Англия)

Родина хоккея? (Канада)

Родина баскетбола? (США)

Чемпион мира по футболу в 2010 г.? (Испания)

5. Эстафета «Веревочка под ногами» (Направляющий, держа в руках скакалку, оббегает стойку, возвращается назад, со вторым участником, держа скакалку за ручки, пронесит её под ногами у всей команды, остальные перепрыгивают скакалку, затем направляющий становится в конец колонны, а второй участник-выполняет то же задание, что и направляющий. Эстафета заканчивается, когда все участники выполняют это задание).

6. Эстафета «Футбол-змейка» (первый выполняет ведение футбольного мяча, обводит змейкой три стойки (на расстоянии 2м) туда и обратно, в обратном направлении от последней стойки делает передачу в свою колонну).

7. Эстафета «Баскетбол-змейка» (первый выполняет ведение баскетбольного мяча, обводит змейкой три стойки (на расстоянии 2м) туда и обратно, в обратном направлении от третьей стойки делает передачу в свою колонну).

8. Эстафета с ведением и броском в корзину (участники выполняют ведение, затем бросок в корзину в движении или с места до попадания, учитывается время прохождения эстафеты).

9. Эстафета с акробатикой (участник добегают до двух матов, расположенных вдоль один за другим торцом к пролёту шведской стенки, выполняет два кувырка вперёд, затем выполняет кувырок назад и возвращается в команду для передачи эстафеты).

10. Конкурс самый сильный (участвует 5 человек от каждой команды, первый- жим гантели 8 кг, второй-сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, третий- подтягивание на перекладине, четвёртый - поднимание туловища из положения - лёжа руки за головой, пятый - прыжки через скакалку. Каждое упражнение выполняют сразу 3 участника (один из каждой команды) в течение 30 сек., затем результаты участников каждой команды суммируются и определяется общее место в конкурсе).

11. Конкурс самый меткий (участвуют 4 человека от каждой команды, первый выполняет 5 метаний теннисным мячом в цель 50х50см (высота цели 3м) с расстояния 6-8м, второй набрасывает обруч на стойку (5 попыток) с расстояния 6 м, третий выполняет 5 штрафных бросков в корзину, четвёртый - выполняет 5 ударов футбольным мячом в цель (набивной или баскетбольный мяч) с расстояния 6м. Результаты участников каждой команды суммируются и определяется общее место команды в конкурсе}

12. Эстафета «Бег в мешках» (эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник становится в мешок и прыгает или бежит на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается, когда все участники поменяются местами, побеждает команда, выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок)

13. Эстафета «Бег раков» (эстафета проводится встречно, половина команды становится перед своей командой на расстоянии 6-8 метров, первый участник становится в положение упор - лёжа сзади ногами в сторону движения, бежит на другую сторону, второй участник таким же образом возвращается, эстафета заканчивается, когда все участники поменяются местами, побеждает команда выполнившая задание первой с наименьшим количеством ошибок)

14. «Перетягивание каната» (Каждая команда, количество участников в командах должно быть равным, перетягивает команды соперников по очереди, с каждой до двух побед)

15. Подведение итогов соревнований.

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Спортивный праздник «Необыкновенное путешествие»

Цель: определить уровень знаний, умений и навыков по итогам обучения.

Форма проведения: спортивная эстафета

Содержание: учащиеся выполняют задания по ОФП и отвечают на вопросы.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый)

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – 25-30 баллов

Хороший уровень - 24 – 26 баллов

Допустимый уровень – до 23 баллов

Ход

1 этап – Приветствие (название, девиз, эмблема)

2 этап – У лукоморья дуб зелёный... (поточное преодоление полосы препятствий, последний снимает с «дуба» спортивные загадки и гладким бегом возвращается к команде на написание ответов каждой команде отводится – 2 мин.)

3 этап – Необыкновенное путешествие:

1. Переправа (капитан команды на время «переправляет» по очереди каждого члена команды на другую сторону спортивного зала. После команда получает вопрос викторины, - «Какие командные виды спорта вы знаете?» Какая команда первая финишировала с ответом на вопрос, получает балл, ответ викторины оценивается отдельно.)

2. Необитаемый остров, размер – 1 квадратный метр. Преодолевая на пути препятствия, члены команды по очереди переправляются на остров, когда последний участник команды достигает цели судья считает до пяти и останавливает время.

3. Болото (ответив на вопрос викторины, - «Какие виды спорта вы знаете?», команда назвавшая последняя вид спорта, стартует первой. Поточно, двигаясь прыжками по нарисованным кружкам (кочкам) на время, команда возвращается на свое место).

4. Сказочная поляна (конкурс капитанов)

Оценочный лист (участвуют две команды)

Этапы	Название конкурсов	Критерии оценки	Баллы
I	Приветствие	Артистизм, четкость и слаженные действия команды, эмблема	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
II	У Лукоморья дуб зелёный...	Учитывается время прохождения полосы препятствий и количество правильных ответов на за-	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1

		гадки	
III	1.Переправа	Учитывается время прохождения эстафеты и максимальное количество названных командных видов спорта	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
	2.Необитаемый остров	Безошибочное преодоление препятствий на пути к острову и удержаться на нем 5 сек, не выходя за пределы квадрата	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
	3.Болото	Учитывается скорость ответа и безошибочное прохождение по кочкам на время	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
	4.Сказочная поляна	Капитаны выполняют отжимания за 10 сек.	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1

Оценка уровня знаний, умений учащихся

Оптимальный уровень – 15 -18 баллов

Хороший уровень – 14 - 16 баллов

Допустимый уровень – до 13 баллов

4 этап. Соревнование по ОФП

Задания:

1. Лежа на спине, руки за голову, поднимание туловища на время за 30 сек.
2. Перекат из упора присев в группировке назад, встать без рук
3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на количество раз
4. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, удерживать 5 сек.

Название конкурсов	Критерии оценки	Уровень, баллы
Лежа на спине, руки за голову, поднимание туловища. Время выполнения -30 сек.	Руки не разжимать за головой, ноги прямые.	Оптимальный: 30-35 раз -3 б. Хороший: 25-29 раз – 2 б. Допустимый: 15-24 раза – 1б.
Перекат из упора присев в группировке назад, встать без рук	Группировка должна быть плотная, подбородок прижат к груди, встать руки в стороны, ноги вместе	Оптимальный: 3раза – 3 б. Хороший: 2 раза – 2б. Допустимый: 1 раз – 1б.
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на количество раз	Спина должна быть прямая, не прогибаться, голова смотрит вниз, руки максимально сгибать	Оптимальный: 15 раз – 3б. Хороший: 12-14раз – 2 б. Допустимый: 10-11раз 1 б.

Равновесие на одной ноге, руки в стороны, удерживать 5 сек.	Спина должна быть прогнута, голова вверх, нога прямая, руки в стороны прямые	Оптимальный: без ошибок 5 сек. -3 б. Хороший: 3сек.- 2 б. Допустимый: 1-2сек. – 1 б.
---	--	--

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Подъем туловища»				
«Пережат»				
«Сгибание-разгибание»				
«Равновесие»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 10-12 баллов

Хороший уровень – 8-9 баллов

Допустимый уровень – до 7 баллов.

5 этап. Юные самбисты.

1. Касания.

Игра в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника.

Могут быть предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места	Способы касания						
	руками				ногами		
	правой	левой	любой	двумя	правой	левой	любой
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

2. Блокирующие захваты

Один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

3. Атакующие захваты

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист

А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

4. Теснения.

Это задание проводится на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается учащемуся, добившемуся наибольшего количества побед.

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – победы в 4-х конкурсах этапа

Хороший уровень – победы в 3-х конкурсах этапа

Допустимый уровень – победы в 1-2 конкурсов этапа.

5 этап. Подведение итогов, награждение.

Тезаурус

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.