

**Управление образования администрации муниципального образования
города-курорта Анапа**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 им. В. Каширина**

Принято на заседании
методического совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № 1

Рабочая учебная программа
Спортивной секции «САМБО» СК «Вектор»
8-18 лет
2024-2025 учебный год
Программу составил: Лачинян Артём Гургенович
(Ф.И.О. учителя, составившего учебную программу)
Количество часов: всего 136 часов; в неделю 4 часа
ID номер программы в навигаторе

1. Цели и задачи Программы.....	3
2. Сроки реализации Программы	3
3. Содержание Программы.....	3-6
4. Приложения:.....	7-19
Приложение №1	7-8
Практические занятия (мастер классы, обучающие занятия) по подготовке учителя для обучения детей 1-2 классов	
Приложение №2	9-10
Практические занятия (мастер классы, обучающие занятия) по подготовке учителя для обучения детей 3-4 классов	
Приложение №3	11-13
Практические занятия (мастер классы, обучающие занятия) по подготовке учителя для обучения детей 5-9 классов	
Приложение №4	14-17
Подготовка к сдаче норм и требований ВФСК ГТО «самозащита без оружия»	
Приложение №5	18-19
Демонстрационное самбо	

1. Цели и задачи программы

Программа организации деятельности наставников по оказанию методической и практической помощи учителям физической культуры образовательных организации в реализации уроков и внеурочной деятельности по самбо в рамках Всероссийского проекта «самбо в школу» в Краснодарском крае (далее – Программа) направлена на достижения следующие цели: развитие профессиональной педагогической компетентности учителей физической культуры, включенных в реализацию Всероссийского проекта «Самбо в школу» в Краснодарском крае.

Задачи, решаемые при реализации Программы:

Повышение профессионального мастерства учителей физической культуры в рамках реализации проекта «Самбо в школу»;

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям самбо;

Получение учителями физической культуры образовательных организации знаний в области самбо, освоения правил и тактики самбо, изучение истории самбо и профессионального опыта квалифицированных специалистов по виду единоборств «самбо»;

Повышение педагогического мастерства на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки

2.Сроки реализации программы

Начало реализации Программы: 1 сентября 2023 года, окончание реализации Программы: 31 мая 2024 год.

3.Содержание Программы

3.1. Основные участники Программы и их функции

Участниками программы являются Наставник и Наставляемый.

Наставник - квалифицированный специалист по виду единоборств (самбо), оказывающий всестороннюю и практическую помощь педагогическим работникам, участвующим в реализации проекта «Самбо в школу». Выбор наставников осуществляется государственным бюджетным учреждением Краснодарского края «Центр развития спорта» в порядке и на условиях,

предусмотренных должностной инструкцией ведущего специалиста, инструктора по спорту отдела по развитию борьбы самбо.

Закрепление учителя физической культуры за ведущим специалистом, инструктором по спорту, осуществляется в соответствии с приказом руководителя государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр развития спорта».

Наставником не может являться учитель физической культуры, реализующий проект «Самбо в школу» без практического опыта работы по видам Единоборств

Наставляемые – педагогический работник – участник проекта «Самбо в школу», который через взаимодействие с Наставником и при его помощи и поддержки решает конкретные профессиональные задачи, приобретает новый опыт и развивает новые навыки в рамках реализации проекта «Самбо в школы».

3.2. Обязанности и права участников Программы

Функциональные обязанности Наставника:

Разрабатывает совместно с учителем физической культуры график посещения общеобразовательной организации и начальником отдела по развитию борьбы самбо государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр развития спорта»;

Оказывает всестороннюю и практическую помощь в реализации Проекта;

В соответствии с Программой наставничества, лично встречается с Наставляемым, для осуществления мероприятий, контроля степени их выполнения, обсуждения выбора методов наставнической деятельности;

Совместно с Наставляемым проводит работу по устранению недостатков деятельности Наставляемого в рамках мероприятия;

Передаёт Наставляемому накопленный опыт, обучает наиболее рациональным приемам и современным методам работы в рамках проекта;

Принимает участие в мероприятиях, организуемых в общеобразовательных организациях;

Организует промежуточное тестирование Наставляемого по итогам изученных тем. Периодичность тестирования один раз в квартал.

Наставник имеет право:

Привлекать Наставляемого к участию в мероприятиях, связанных с реализацией проекта «Самбо в школу»

Выбирать формы и методы мониторинга деятельности Наставляемого и своевременности выполнения заданий;

Вносить предложения по внесению изменений и дополнений в документацию и инструменты осуществления Программы наставничества

Функциональные обязанности Наставляемого :

Проявлять дисциплинированность, организованность и ответственные отношения к видам деятельности в рамках наставничества;

Перенимать опыт у Наставника по передовым – методам и формам работы;

Принимать участие в мероприятиях, организованных для лиц, в отношении в которых осуществляется наставничество;

Принимать участие в мероприятиях, организованных с целью просветительской, практической, организационно – методической помощи в рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу»;

Совершенствовать профессиональные навыки в рамках реализации проекта «Самбо в школу».

В рамках освоения Программы Наставляемый обязан пройти промежуточное тестирование по итогам изученных тем. Периодичность тестирования 1 раз в квартал.

Наставляемый имеет право:

Определять тематику методической и практической помощи от Наставника;

В индивидуальном порядке обращаться к Наставнику за консультацией по вопросам, связанным с наставничеством, запрашивать интересующую информацию;

Пользоваться имеющейся нормативно правовой базой, психолого-педагогической и учебно-методической литературой;

Вносить на рассмотрение предложение по совершенствованию Программы наставничества.

3.3. Организация деятельности Наставников Краснодарского края

Наставник оказывает методическую и практическую помощь, учителям физической культуры образовательных организаций, используя следующие формы работы:

Мастер-классы, включающие показательные выступления; изучение подвижных игр с элементами самбо для использования на уроках и во внеурочной деятельности;

индивидуальные и групповые практические занятия с учителями физической культуры по разучиванию сложных технических элементов вида спорта «Самбо», предусмотренных рабочей программой предмета «Физическая культура». Темы для практических занятий формируются с

учетом тематического планирования рабочей программы, прилагаемой к настоящему документу (приложение 1, 2, 3);

обучение элементам ГТО «Самозащита без оружия»

4 ступень (13-15 лет), 5 ступень (16-17 лет) (приложение 4);

оказание помощи в подготовке и проведении соревнований, фестивалей по самбо (демонстрационное самбо) (приложение 5);

информационно-просветительская работа родительской общественностью.

Занятия-индивидуальные и групповые проводятся по согласованию с Наставляемыми не реже чем 2 раза в месяц.

3.4. Документы, регламентирующие наставничество

К документам, регламентирующим деятельность наставников, относятся:

Программа наставничества в рамках реализации и развития Всероссийского проекта «Самбо в школу»;

локальные нормативные акты, регламентирующие организацию наставничества;

ежемесячный план-график работы Наставника, утвержденный начальником отдела по развитию борьбы самбо ГБУ КК «Центр развития спорта».

3.5. Основные принципы работы Наставника

Основными принципами работы Наставника являются:

Обязательность - проведение работы с каждым специалистом, участвующим в реализации проекта «Самбо в школу», закрепленным за Наставником;

Индивидуальность - выбор форм и видов работы со специалистом в рамках Программы;

Непрерывность - целенаправленный процесс для обеспечения преемственности в содержании, технологиях и методах передачи опыта наставника;

Эффективность - достижение результатов деятельности использованием минимума ресурсов.

Результатами деятельности Наставника станут:

- формирование у занимающихся объема знаний и умений по преподаванию самбо;

- освоение основ техники самбо;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков.

**Практические занятия.
Деятельность НАСТАВНИКА.
Примерные формы и виды организации деятельности
инструктируемого.**

Практические занятия

(мастер классы, обучающие занятия) по подготовке учителя для обучения детей 1-2 классов

1. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком
2. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.
3. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). митация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед
4. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).
5. Приёмы самостраховки: Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)
6. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).
7. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация залней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.
8. Упражнения для подсечки. У дар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).
9. Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.
10. Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по мячам, по иным предметам
11. Упражнения для бросков. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковро.
12. Упражнения для бросков. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

13. Упражнения для бросков. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).
14. Упражнения для бросков. Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).
15. Приёмы в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний
16. Приёмы в положении лёжа. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний
17. Выведение из равновесия. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.
18. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.
19. Выведение из равновесия. Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.
20. Приёмы в положении лёжа. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.
21. Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.
22. 5-6 кл. Зацеп голенью изнутри. 7.8.9 кл. Подхват под две ноги.
23. 5-6 кл. Подхват под две ноги. 7-8 кл. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки в туловища партнера.
24. 5-6-7 кл. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера. 8-9 кл. Бросок через спину
25. 5-6-7 кл. Приёмы в положении лёжа. Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку. 8-9 кл. Бросок через бедро

Приложение 2

Практические занятия

(мастер классы, обучающие занятия) по подготовке учителя для обучения детей 3-4 классов

1. Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком
2. Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.

3. Упражнения для подножек.

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед

4. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

5. Подвижные игры «Тяни за булавки», «Борющаяся цепь»,

6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

7. Приёмы самостраховки:

Конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)

8. Упражнения для удержаний У пор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.

9. Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

10. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.

11. Упражнения для подсечки.

Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене).

12. Упражнения для подсечки. Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.

13. Самбо как национальный элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека

14. Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметание мелких предметов движением типа подсечки (боковой, изнутри).

Подсечка по мячам, по иным предметам

15. Упражнения для бросков Движения, имитирующие собирание грибов.

Подбор мелких предметов, разбросанных по коврику.

16. Упражнения для бросков Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

17. Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера, стоящего в упоре на коленях (с помощью).

18. Упражнения для бросков Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера, стоящего в упоре на коленях (с помощью).

19. Приёмы в положении лёжа Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний

20. Приёмы в положении лёжа Учебные схватки на выполнение изученных удержаний
21. Выведение из равновесия Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.
22. Выведение из равновесия Выведение партнера в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.
23. Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка)
Подвижные игры: «Поймай лягушку», «Фехтование»
24. Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка)
Подвижные игры: «Выталкивание в приседе», «Выталкивание спиной»
25. Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка).
Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»
26. Тактическая подготовка (сковывание, маневрирование, маскировка).
Подвижные игры: «Подвижный ринг», «Перетягивание каната»,
27. Приёмы в положении лёжа Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.
28. Броски: из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх и на дальность.
Подвижная игра «Круговая охота»
29. Упражнения для вывода из равновесия.
Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).

Приложение 3

Практические занятия (мастер классы, обучающие занятия) по подготовке учителей для обучения детей 5-9 классов

1. Специально-подготовительные упражнения для подхватов:
5-6 кл. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. 7 кл. Имитация подхвата (без партнера и с партнером)
8-9 кл. Имитация подхвата с манекеном (стулом).
2. Специально-подготовительные упражнения для бросков: кувырок назад из положения стоя на одной ноге.
3. Специально-подготовительные упражнения для бросков:
в положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.
4. Специально-подготовительные упражнения для бросков:
с партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).
5. Специально-подготовительные упражнения для бросков: кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка

6. Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро).
- Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.
7. Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро).
- У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.
8. Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро).
- Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).
9. Специально-подготовительные упражнения для бросков через спину (через бедро).
- Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.
10. Техническая подготовка:
выведение из равновесия: толчком, скручиванием.
11. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).
12. Задняя подножка.
Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера.
Бросок задняя подножка с захватом ноги.
13. Страховка и самостраховка во время занятий видом спорта «Самбо»
14. Передняя подножка.
Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.
15. 5-6 кл. Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке. 7-8-9 кл.
16. Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.
17. 5-6 кл. Зацеп голенью изнутри.
7.8.9 кл. Подхват под две ноги.
18. 5-6 кл. Подхват под две ноги.
7-8 кл. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки в туловища партнера.
19. 5-6-7 кл.
Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене.
Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.
8-9 кл.
Бросок через спину
20. 5-6-7 кл.
Приёмы в положении лёжа.
Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.
8-9 кл. Бросок через бедро

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ ВФСК ГТО

«САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ»

Участники демонстрируют комплекс технических действий самбо в соответствии с представленным перечнем приемов и критериями оценки техники их выполнения. Демонстрация технических приемов самбо выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами) в единой спортивной форме (шорты, футболка).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (13-15 лет), в том числе обучающиеся 12 лет

№	Прием	Ошибки
1.	Самостраховка при падении на спину перекатом	запрокидывание головы; одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина); неправильное положение рук и ног.
2.	Самостраховка при падении на бок перекатом.	- касание головой поверхности пола; - одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина); - неправильное положение руки ног
3.	Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком.	- одновременное касание при кувырке плечом и тазом; - удар и касание головой поверхности; - неправильное положение рук и ног.
4.	Самостраховка при падении на руки вперед	- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук; - касание поверхности лицом; - ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

5.	Бросок задняя подножка.	• атакуемая нога ассистента не загружена; • потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы); • после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).
6.	Бросок захватом ноги.	• отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз); • после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль): - потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).
7.	Бросок задняя подножка с захватом ноги.	• участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие; • после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль); • потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).
8.	Бросок через бедро.	• бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе; • после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль); • потеря равновесия (после броска участник касается поверхности

9.	Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди.	ковра рукой или коленом, или сажается на ягодицы). • не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье; • туловище участника не фиксирует туловище ассистента; ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).
10.	Ущемление ахиллова сухожилия захватом - участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень разноименной ноги и упором под коленку другой ассистента; ноги ассистента.	• участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента; • участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

За выполнение каждого приема насчитываются очки:

очко - начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок;

2 очка - начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки;

3 очка - начисляется при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени (16-17 лет)

№	Прием	Ошибки
1.	Самостраховка при падении на спину прыжком.	• запрокидывание головы; • одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина); • неправильное положение рук и ног.
2.	Самостраховка при падении	

	вперёд на бок	- одновременное касание при кувырке плечом и тазом; - удар или касание головой поверхности; кувырком. - неправильное положение рук и ног.
3.	Самостраховка при падении вперед на руки касание поверхности лицом; прыжком	- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук; - ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).
4.	Действия ассистента: выполняет захват руки (разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь.	- не освободился от захвата; - потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата; - не выполнил ответное действие.
5.	Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.	- не освободился от захвата; - не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) - потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).
6.	Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок затем выполнить бросок задняя подножка	- не освободился от обхвата; - не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка); - потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра ; затем рукой или коленом, или садится на ягодицы).
7.	Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.	- не освободился от обхвата; - не выполнил ответное действие (бросок через бедро); - потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).
8.	Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади.	• не освободился от обхвата;

	Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.	• не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги); • потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).
9.	Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.	• не освободился от обхвата; • не выполнил ответное действие (бросок через спину); потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра и рукой или коленом, или садится на ягодицы).
10.	Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.	• не освободился от обхвата; • не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка); • потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

В командном зачете учитывается качество выполнения самостраховок ассистентом участника.

При некачественном (травмоопасном) выполнении самостраховки ассистентом участника с команды снимаются баллы, соответствующие требованиям к выполнению данного технического действия.

Приложение 5

Демонстрационное самбо

Комплекс технических действий самбо в соответствии с представленным перечнем приемов и критериями оценки техники их выполнения.

Демонстрация технических приемов самбо выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами) в спортивной форме (шорты, футболка).

Перечень приемов и критерии оценки их выполнения:

№	Прием	Ошибки
1.	Самостраховка при падении на спину перекатом	- запрокидывание головы; - одновременное касание лопатки и тазом (плоская спина); - неправильное положение рук и ног.
2.	Самостраховка при падении на бок перекатом	- касание головой поверхности пола; - одновременное касание лопатки и тазом (плоская спина); - неправильное положение рук и ног.
3.	Самостраховка при падении вперед на бок кувырком	- одновременное касание при кувырке плечом и тазом; - удар или касание головой поверхности; - неправильное положение рук и ног
4.	Самостраховка при падении на руки вперед	- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук; - касание поверхности лицом; - ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).
5.	Бросок задняя подножка	- атакуемая нога ассистента не загружена; - потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы); - после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).
6.	Бросок задняя подножка с захватом ноги	участник не перекрывает ногу (нет подножки), позволяя ассистенту

		восстановить равновесие; • после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль); • потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом. или садится на ягодицы).
7.	Бросок через бедро	• бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе; • после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль); потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы)
8.	Бросок через спину	• бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе; • после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль); • потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).
9.	Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди.	• не выполнен захват руки ассистента двумя руками на запястье; • туловище участника не фиксирует туловище ассистента; • ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).
10.	Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента	участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента; • участник при проведении приема не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента; • участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

Запрещенные действия и приёмы при демонстрации, за которые участника могут снять с тестирования:

- влекущие за собой травмы;
- направленные на рыв выполнения приема;
- опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;
- некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях участник отстраняется от выполнения нормативов. Дисквалификация фиксируется в судейском протоколе.

При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема насчитываются очки:

- 1 очко - начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.
- 2 очка - начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.
- 4 очка - начисляются при выполнении приема без ошибок.