



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное казённое общеобразовательное учреждение города Москвы
«Кадетская школа-интернат № 5 «Преображенский кадетский корпус»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ КШИ № 5

Годына В.В.

«03» сентября 2018г.

Принято на педагогическом совете
протокол от 31 августа 2018г. № 1

Дополнительная общеобразовательная программа
секция «Самбо»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучения: 12-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор программы:
Лавочкин Павел Дмитриевич
педагог дополнительного образования
2018/2019 учебный год

г. Москва

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. План подготовки.....	3
3. Этап начальной подготовки.....	5
4. Тематическое планирование 7 кл.	11
5. Тематическое планирование 8-9 кл.	11
6. Тематическое планирование 10 кл.	12
7. Информационное обеспечение программы	13
8. Приложение 1	15
9. Приложение 2	16
10. Приложение 3.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по самбо разработана на основе нормативных документов ГБУ «Спортивная школа № 55 «СКИФ» Москомспорта:

Федеральный закон № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г.; Федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932);

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325); Постановление Правительства Москвы № 523-ПП от 19.05.2005; нормативными документами Министерства спорта РФ и Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

Самбо (аббревиатура, образованная от словосочетания «самозащита без оружия») — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо характеризуется широким арсеналом технических действий в стойке (разнообразные броски) и в партере (удержания, болевые приемы) – все это гармонично развивает организм спортсмена, а спортивная подготовка затрагивает развитие всех физических качеств атлета. Задачи спортивной подготовки решаются в многолетнем этапном процессе. На каждом этапе спортивной подготовки по самбо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки спортивная подготовка направлена на решение следующих задач: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники самбо, приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и

деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
 2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
 3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
 4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
 5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.
 6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.
- Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Обучение, тренировка и воспитание есть единый педагогический процесс.

Правильно обучая, мы одновременно до некоторой степени тренируем ученика и воспитываем ряд его качеств. Процесс тренировки неразрывно связан с совершенствованием приёмов и имеет также воспитательное значение.

Проводя воспитательную работу, тренер создаёт предпосылки для достижений своих учеников не только в спорте, но также и труде и обороне нашей Родины.

Поэтому обучение самбо проводится тренером на уроках, соревнованиях и показательных выступлениях в форме единого воспитательного процесса, в котором общее физическое развитие, техническая и тактическая подготовка по самбо неразрывно связаны с воспитанием моральных и волевых качеств. Этот процесс обучения и тренировки самбиста строится на основе дидактических

принципов советской педагогики: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

Нужно стремиться к тому, чтобы в индивидуальном комплексе приёмов у каждого самбиста имелись:

- 2—3 приёма, предназначенных для применения к противнику, который при борьбе стоя напирает (толкает самбиста);
- 1—2 приёма для применения к противнику, который, наоборот, тянет на себя;
- 1—2 приёма для противника, который при борьбе стоя заходит вправо или влево (кружится), заходя в сторону выставленной или отставленной ноги;
- 2—3 ответных приёма на наиболее вероятные нападения противников при борьбе стоя.

Точно так же нужно иметь освоенными:

- 1—2 удержания;
- 2—3 болевых приёма на суставы рук;
- 1—2 болевых приёма на суставы ног.

Все приёмы нужно тренировать в обе стороны (на правую и левую). Это увеличивает возможность применения данных приёмов в вольных схватках, при этом гармонически развивается телосложение самбиста и уменьшается возможность перетренировки тех или других мышц. Начинать подбор индивидуального комплекса и его тренировку нужно со 2-го года обучения.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации борьбы самбо и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы самбо; повышение уровня физического подготовленности; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метания (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) школа техники борьбы самбо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК); 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы самбо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки

зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в борьбе самбо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет. В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе самбо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе самбо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже). Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов по демонстрации техники и выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП иСФП. На этом этапе подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на ковре. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

В конце первого года обучения занимающиеся принимают участие в соревнованиях на первенство секции, коллектива (можно объединить несколько коллективов). При подведении итогов по-прежнему основное внимание обращается на умение применять технические действия без излишней скованности в схватке, с использованием плана ее ведения. Отмечаются все положительные и отрицательные моменты в схватках.

На втором году обучения изучение технических действий может осуществляться по недельным циклам: изучение, совершенствование, применение бросков и приемов в учебных схватках с заданием. Периодичность обучения может оставаться прежней.

Занимающиеся начинают знакомиться с элементами комбинационной борьбы: 1) повторные атаки (повторное выполнение броска) 2) обманное движение-бросок 3) два броска в одном или разных направлениях.

Навыки комбинационной борьбы желательно совершенствовать

в следующей последовательности:

- 1) подготовка (осаживание, заведение)-бросок
- 2) повторная атака (одним и тем же броском)
- 3) тройная атака
- 4) обманное движение-бросок
- 5) комбинация из двух бросков (одного или двух направлений)
- 6) комбинация из трех бросков (назад вперед назад).

Овладение комбинационной борьбой-одна из основных задач при подготовке борцов высших разрядов. Роль тренера заключается в том, чтобы помочь борцу отыскать среди множества бросков такие, которые позволили бы ему успешно бороться с разными противниками.

На третьем и в последующие годы обучения более широко изучаются вопросы тактической подготовки и совершенствования комбинационной борьбы. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа — определение предрасположенности к занятиям борьбой самбо или боевым самбо;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;

- профилактика асоциальных проявлений.

Тематическое планирование – 7кл. (108ч)

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба – 2 ч.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо – 2 ч.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 2 ч.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж – 1 ч.

Основы техники и тактики борьбы – 1 ч.

Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка – 2 ч.

Правила соревнований, их организация и проведение Оборудование и инвентарь – 1 ч.

Зачёт – 1 ч.

Общая физическая подготовка – 30 ч.

Специальная физическая подготовка – 10 ч.

Изучение и совершенствование техники и тактики – 53 ч.

Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие – 3 ч.

Участие в соревнованиях (в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий).

Тематическое планирование – 8-9кл. (108ч)

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба – 2 ч.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо – 2 ч.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 2 ч.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж – 1 ч.

Основы техники и тактики борьбы – 1 ч.

Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка – 2 ч.

Правила соревнований, их организация и проведение Оборудование и инвентарь – 1 ч.

Зачёт – 1 ч.

Общая физическая подготовка – 30 ч.

Специальная физическая подготовка – 10 ч.

Изучение и совершенствование техники и тактики – 53 ч.

Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие – 3 ч.

Участие в соревнованиях (в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий).

Тематическое планирование – 10кл. (108ч)

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба – 2 ч.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо – 2 ч.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца – 2 ч.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж – 1 ч.

Основы техники и тактики борьбы – 1 ч.

Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка – 2 ч.

Правила соревнований, их организация и проведение Оборудование и инвентарь – 1 ч.

Зачёт – 1 ч.

Общая физическая подготовка – 20 ч.

Специальная физическая подготовка – 20 ч.

Изучение и совершенствование техники и тактики – 53 ч.

Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие – 3 ч.

Участие в соревнованиях (в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий).

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. 5-е Изд., Ростов-на-Дону, 2006. – 352 с.

2. Багдерин П.Г. Соревновательная деятельность в борьбе самбо. Учеб.-метод. пособие. Пермь, Перм. ун-т, 1999.

3. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -

М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

4. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -

М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

6. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. Москва, издат. ООО "Издательство Астрель", ООО "Издательство АСТ", 2001.

7. Герасимов К.А. Специальная физическая подготовка (самбо). Учеб. пособие. Саратов, СЮИ, 1999.

8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система

спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.

9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

10. Елисеев С. В. Предсоревновательная подготовка борцов-самбистов высокой квалификации. Диссертация на соиск. учен. степен. канд. пед. наук, Москва, РГАФК, 2001.

11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

12. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993.

-

128 с.

13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.

- К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.

14. Ципурский И., Павлов Н. Тренер, которому нет равных – М. Советский спорт, 2011

15. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо –М.Торговый дом Гранд, 1998.

Приложения

Приложение 1

Основные броски борьбы самбо

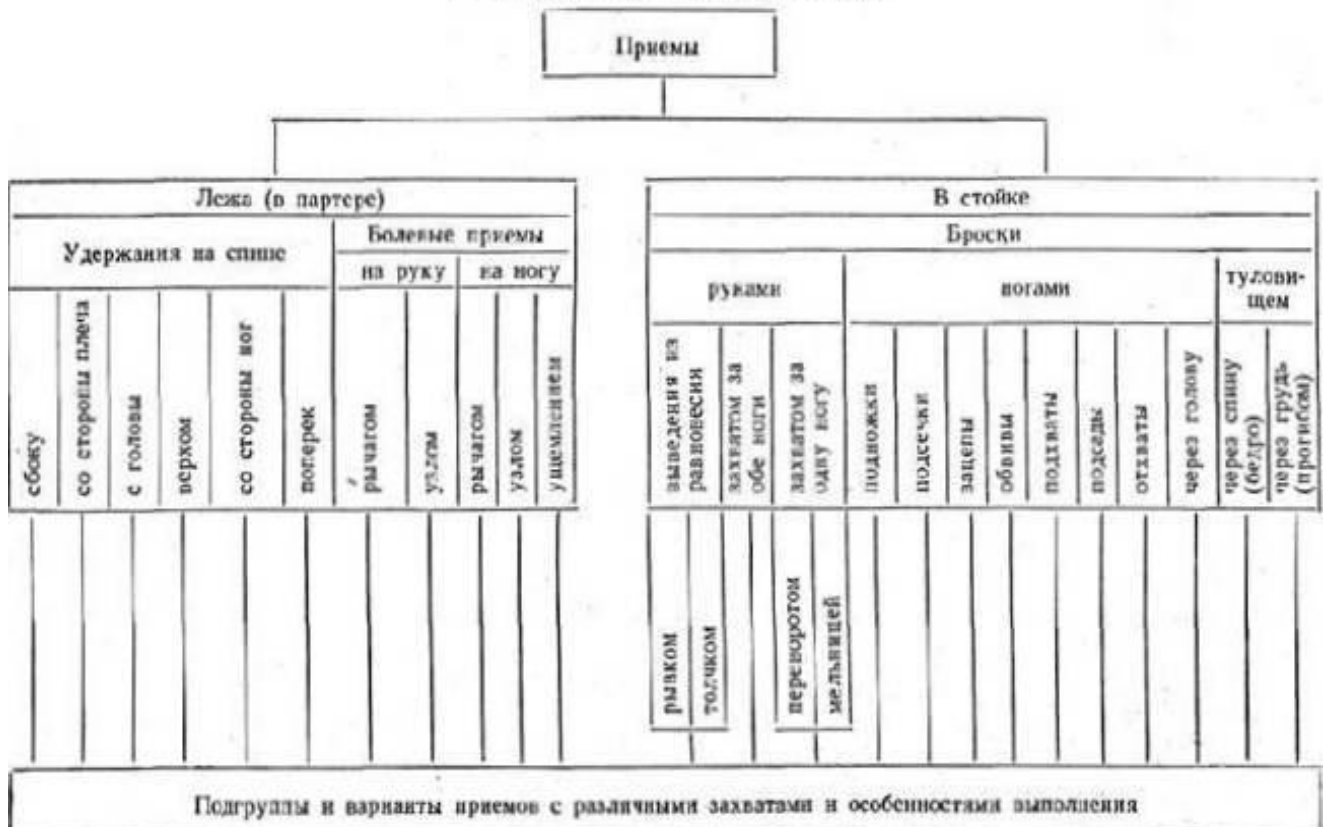
Броски в основном руками	Броски рывком	Броски рывками
	Броски с захватом ног	Броски с захватом ног Броски с обратным захватом ног Броски с захватом пятки
	Броски переворотами	Передние перевороты Боковые перевороты Задние перевороты
Броски в основном ногами	Подножки	Задние подножки Передние подножки Боковые подножки
	Зацепы	Зацепы голенью изнутри Зацепы голенью снаружи Зацепы стопой изнутри Зацепы стопой снаружи Зацепы голенью и стопой (обвивы)
	Подсечки	Боковые подсечки Передние подсечки Задние подсечки Подсечки изнутри
	Подсады	Подсады голенью Подсады двумя голеньями Подсады бедром Подсады стопой
	Подбивы	Отхваты Подбивы голенью Двойные подбивы Подхваты
Броски в основном туловищем	Броски через бедро	Броски через бедро Боковые броски через бедро Обратные броски через бедро
	Броски через грудь	Броски через грудь
	Броски через спину	Броски через спину с захватом головы Обратные броски через спину Броски с захватом руки под плечо Броски с захватом руки на плечо Броски с захватом руки в сгиб локтя Броски с захватом руки на предплечье
	Бросок через плечи	Бросок через плечи

Приложение 2

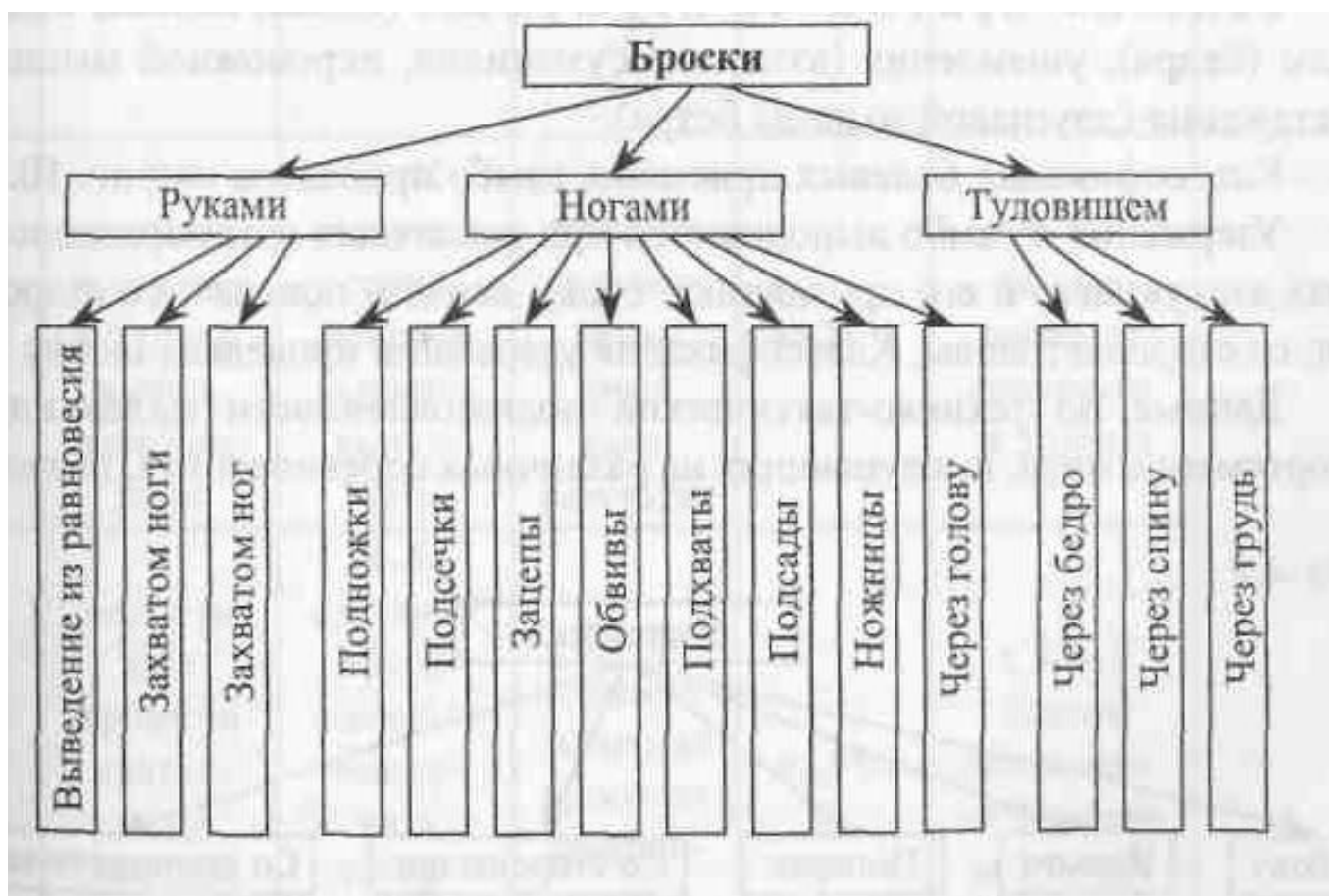
Основные болевые приёмы борьбы самбо

Приёмы, проводимые на руках				Приёмы, проводимые на ногах			
Перегибания руки, выпрямленной в локтевом суставе		Выкручивания руки, согнутой в локтевом суставе		Ущемления ахиллесова сухожилия		Перегибания коленного сустава	Перегибания и выкручивания тазобедренного сустава
перегибания руки при повороте её внутрь	перегибания руки при повороте её наружу	выкручивания руки наружу	выкручивания руки внутрь	ущемления ахиллесова сухожилия при выпрямленном колене	ущемления ахиллесова сухожилия при согнутом колене		
Перегибание локтя при помощи плеча сверху Перегибание локтя при помощи ноги сверху Перегибание локтя при помощи бедра сверху Перегибание локтя при помощи туловища сверху	Перегибание локтя через бедро Перегибание локтя через предплечье Перегибание локтя через руку противника	Узел поперёк Узел захватом предплечья под плечо Узел ногой Узел стоящему на четвереньках Узел стоящему на четвереньках при помощи бедра	Обратный узел поперёк Обратный узел стоящему на четвереньках Выкручивание плеча подниманием локтя	Ущемление ахиллесова сухожилия стоящему на четвереньках Ущемление ахиллесова сухожилия лежащему ничком	Ущемление ахиллесова сухожилия, сидя на противнике Ущемление ахиллесова сухожилия, лёжа на противнике	Перегибание колена захватом ноги между ног Перегибание колена из положения четверенек	Перегибание тазобедренного сустава Перегибание тазобедренного сустава с упором стопы в подколенный сгиб Выкручивание тазобедренного сустава

Классификация приемов борьбы самбо



Приложение 3



Классификация бросков по Е.М.Чумакову