

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Средняя Общеобразовательная Школа № 29 им. Ю.В.Амелова
муниципального образования город-герой Новороссийск

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от _____ 2021 года

протокол № _____

Председатель _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности « Самбо »

Уровень образования (класс) базовый уровень, основное общее образование 5-9 класс

Количество часов : всего 34 ч. в неделю 1 час

Автор-Составитель: Репко Любовь Александровна
учитель физической культуры

Срок реализации программы: 5 лет.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 № 373, с изменениями)

на основе: рабочей программы по физической культуре, 5-9 классы, С. Е. Табаков, Е. В. Ломакина издательство «Просвещение», 2017 год

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М. 2017

Программно - методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/
<http://фцмофв.рф/projects/page36/page121/2018> г

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Самбо в школу» учащиеся **смогут получить знания:**

- значение борьбы самбо в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма учащихся;
- правила безопасного поведения во время занятий борьбой самбо;
- названия разучиваемых технических приёмов борьбы самбо и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по борьбе самбо;
- жесты судьи по борьбе самбо.

Могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на уроках по борьбе самбо;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по борьбе самбо;
- заниматься борьбой самбо с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты судьи по борьбе самбо.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социальных знаний - учащиеся принимают участие в оздоровительных процедурах, занимаются на уроках «Самбо». Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений учащихся к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие детей, занимающихся по программе «Самбо», участие в оздоровительных акциях.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет участие в создании спортивных и оздоровительных проектах, взаимодействие учащихся с социальными субъектами за пределами школы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

Фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнения задания всеми учениками, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно. Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Учитель рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

В ходе реализации программы учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе «самбо» и её роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Содержание программы «Самбо»

Программа «Самбо» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у учащихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться

основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

Программа по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны. **Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цель программы «Самбо»: создание условий для формирования здорового образа жизни, содействие гармоническому физическому развитию учащихся.

Задачи программы:

- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по борьбе самбо;
- обучать технике и тактике борьбы самбо;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
- воспитывать моральные и волевые качества.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки учащихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования.

Программа по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 5 - 9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год.

Занятия проводятся в спортивном зале, холле школы или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- социометрические исследования (ежегодно);

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование.

Учебно-тематический план программы «Самбо»

Учебная деятельность учащихся связана с развитием личности, и в оценке достижений выделяем три уровня.

Техника безопасности в спортивном зале

Соблюдение правил безопасного поведения в спортивном зале.

Что такое борьба самбо. Меры безопасности при проведении занятий.

Гигиена и здоровье

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Приёмы самостраховки.

Эстафеты. Метание теннисного мяча из различных исходных положений. Челночный бег 4x10; 6x10 м. Бег до 6 – 8 минут. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: со штангой и гантелями, лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор махом одной и толчком другой ногой.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Игровые упражнения. Упражнения для укрепления различных групп мышц. Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

Техническо-тактическая подготовка

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево. Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди. Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия. Броски руками, опрокидывание противника, действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания. Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки. Борьба в партере.

Контрольные нормативы

Общая физическая подготовка (ОФП):

6 - ти минутный бег

Бег 30 м

Прыжок в длину с места

Челночный бег 3*10 м

Специальная физическая подготовка (СФП):

Подтягивание из виса на руках

Наклон вперед

Учебный план разрабатывается из расчёта 34 часов занятий в год в условиях общеобразовательной школы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами каждого этапа подготовки. Специально-подготовительные упражнения Самбо.

5 класс. Приёмы самостраховки: перекаты на спину, на правый, левый бок; на бок кувырком; кувырки вперед, назад.

Тактическая подготовка. Игры-задания.

Техническая подготовка. Боковое удержание, удержание со стороны головы, верхнее.

6 класс. Прием самостраховки, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.

Тактическая подготовка. Игры-задания.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: боковая подсечка, подхват под две ноги; передней подножки. Самбо в положении лёжа: удержания и переворачивания

7 класс. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком, самостраховка;

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Техническая подготовка. Разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; рычага локтя захватом руки между ног

8 класс. Кувырок из стойки на руках, самостраховка;

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Техническая подготовка. Самбо в положении лёжа. Ознакомление; задней подножки с захватом ноги; бросок через бедро, через спину

9 класс. Кувырок из стойки на руках через лежащего, самостраховка.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепы, подхваты, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Самбо в положении лёжа Разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Учебный план подготовки:

№	Разделы программы	Этап подготовки				
		1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	16	16	15	14	13
3.	Технико-тактическая подготовка	13	13	14	16	17
4.	Контрольные испытания	2	2	2	2	2
5.	Общее количество часов	34	34	34	34	34
Итого:		170				

Тематическое планирование – 5 класс:

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Правила техники безопасности. Фильмы про борьбу.	3	3	
2.	Общая физическая подготовка.	16		16
3.	Изучение кувырка назад с самостраховкой.	3		3
4.	Изучение кувырка вперёд с самостраховкой.	5		5
5.	Изучение самостраховки при падении вперёд на руки.	2		2
6.	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и единоборств.	3		3
7.	Контрольные испытания.	2		2
Итого:		34	3	30

Тематическое планирование – 6 класс:

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Правила техники безопасности. Гигиена, форма, одежды.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	13		13
3.	Прием самостраховки, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего на колене, на ногах.	2		2
4.	Выведение из равновесия на коленях, на ногах.	1		1
5.	Боковая подсечка	2		2
6.	Подхват под две ноги	2		2
7.	Передняя подножка.	1		1
8.	Партер: удержания и переворачивания	3		3
9.	Подвижные игры и эстафеты с элементами самостраховок и единоборств.	2		2
10.	Контрольные испытания.	34	3	31
Итого:				

Тематическое планирование – 7 класс:

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	3	3	
2.	Общая физическая подготовка.	15		15
3.	Кувырок-полет через партнера	1		1
4.	Кувырок-полет через партнера, сидящего боком.	1		1
5.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием	2		2
6.	Партер: использование рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро	3		3
7.	Партер: использование рычага локтя захватом руки между ног	2		2
8.	Игры-задания. Учебные схватки по заданию	5		5
9.	Контрольные испытания.	2		2
Итого:		34	3	31

Тематическое планирование – 8 класс:

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Правила ТБ. Фильмы про борьбу самбо.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	14		14
3.	Кувырок из стойки на руках, самостраховка;	2		2
4.	Самбо в партере. Повторение пройденного материала	3		3
	Ознакомление: задняя подножка с захватом ноги	2		2
	Бросок через бедро	3		3
5.	Бросок через спину	3		3
6.	Игры-задания. Учебные схватки по заданию.	3		3
7.	Контрольные испытания.	2		2
Итого:		34	2	32

Тематическое планирование – 9 класс:

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Правила техники безопасности. Гигиена, форма одежды.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	13		13
3.	Кувырок из стойки на руках через лежащего, самостраховка	2		2
4.	Подготовительные упражнения для бросков: зацепы, подхваты	4		4
5.	Броски через голову, через спину, через бедро.	4		4
6.	Самбо в положении лёжа	2		2
7.	Выведение из равновесия: захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки	2		2
8.	Ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1		1
9.	Учебные схватки по заданию.	2		2
10.	Контрольные испытания.	2		2
Итого:		34	2	32

Содержание образовательной программы

1 раздел. Знания по физической культуре.

Техника безопасности на уроках по самбо, история возникновения самбо, основоположники самбо, форма одежды на занятиях, гигиена учащихся на уроках, принципы безопасного падения, тактика ведения схватки, правила поведения в экстремальной ситуации.

2 раздел. Способы двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания; упражнения на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки; мероприятия, направленные на укрепления здоровья, повышения иммунитета обучающихся путём закаливания.

Физкультурно-спортивная деятельность

Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость); участие в соревнованиях по самбо.

Самостоятельная деятельность

Умение самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, проводить разминку во время занятий по самбо, составлять и планировать комплексы упражнений для разминки.

3 раздел. Физическое совершенствование.

Общефизические упражнения, направленные на совершенствование основных двигательных качеств (координацию, ловкость, гибкость, быстроту, силу, выносливость) и культуры тела; специально-физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование сложно координационных двигательных навыков, специальных групп мышц, не участвующих в повседневной жизни.

4 раздел. Контрольные упражнения и критерии оценок на этапе обучения

Общеобразовательная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов охватывает весь период обучения. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества обучения учащихся. Нормативно-правовыми основами регулирующими деятельность общеобразовательных школ, определены основные критерии оценки работы учителя на этапах физической подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся.

Учебно-воспитательная работа

Знакомство занимающихся с историей возникновения САМБО. Просмотр видео и фотоматериалов об истории самбо, крупных международных соревнований. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами самбо и выдающимися спортсменами. Подготовка учащихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и преподавателем. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие учащихся и лежащие в основе его учебно-тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная программа «Самбо»;
- диагностический материал.

Оборудование спортзала, холла :

- борцовский ковер.
- резиновые коврики

Мультимедийное оборудование:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование.

Многофункциональная площадка на территории школы

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
физической культуры и ОБЖ МБОУ СОШ № 29

от «27» 08 2018 года

_____ Громадский А.В.
подпись рук. МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

27. 08. 2018 года

ОМ Куклина Т.В.
подпись Ф.И.О.

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.