

*Ответ , пожалуйста, на несколько вопросов. Выбери ответ, который тебе подходит и отметь его галочкой.*



1. Тебе было интересно заполнять тетрадь по физической культуре?  
да  нет  не всегда
2. Во время работы с тетрадью ты узнал(а) много нового  
да  нет  не очень
3. Улучшились ли твои спортивные достижения к концу учебного года  
да  нет  не всегда
4. Интересуются ли твои родители твоими успехами и спортивными результатами?  
да  нет  не всегда

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 17  
имени А.А. Герасимова

## **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ**

**по физической культуре  
модуль «Самбо»**

учени \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ класса

---

---





## Юный спортсмен!

Это твоя тетрадь по физической культуре.

Надеемся, что ты с интересом узнаешь что такое самбо, чем полезны занятия этим видом спорта, для чего необходимо соблюдать правила личной гигиены и безопасности, а так же ты сможешь проверить свою физическую подготовленность. Эти знания пригодятся тебе в дальнейшей жизни.

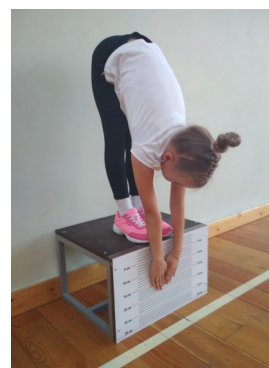
## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ на летние каникулы

Каждый день выполняй упражнения:



1. Подтягивание в висе на высокой Перекладине

2. Упражнение «Планка»



3. Наклон вперёд стоя на опоре



4. Приседания на одной ноге



5. поочерёдно поднимать ноги, удерживая «лодочку»

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

| ВИДЫ упражнений                  | Результат (осень) | Результат (весна) | Результат (+ или -) |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Челночный бег 3x10 метров        |                   |                   |                     |
| Вис на согнутых руках            |                   |                   |                     |
| Подтягивание                     |                   |                   |                     |
| Прыжки в длину с места           |                   |                   |                     |
| Поднимание туловища              |                   |                   |                     |
| Наклон вперёд сидя на полу       |                   |                   |                     |
| Прыжки через скалку за 30 секунд |                   |                   |                     |



## САМБО

Самбо—самооборона без оружия. Это советский вид спорта, а с 1947 года международный вид спортивного и прикладного единоборства.



История этого вида спорта поистине впечатляет. Его название слышал каждый россиянин, но не все знают, для кого была разработана система самообороны без оружия. Самбо — это единоборство, которое может быть, как спортивным, так и боевым. Самбо — это чисто российское, точнее советское изобретение.

## ЭКИПИРОВКА САМБО

**Спортивная экипировка** – неизбежный атрибут любого вида борьбы. Не является исключением и самбо, одежда для которого должна быть довольно практичной.

Форма у самбистов состоит из самбовки, шортов и борцовок. Помимо этого для участников соревнований предназначен защитный бандаж.



**Кимано** для самбо называется — самбовка

## ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО

**Фёдор Емельяненко**



*Четырехкратный чемпион мира по боевому самбо. Заслуженный мастер спорта по самбо.*

*Многочисленный чемпион мира по смешанным единоборствам (ММА). Носит неофициальное прозвище «Крутейший человек на планете». Актер.*

«Самбо - это мой любимый вид спорта. Я вышел из самбо, и продолжаю выступать в этом виде спорта, мне это интересно».

## ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО

Олег Тактаров



Ма-стер  
спорта по самбо.

Чемпион мира по «Боям без правил».  
Российский и голливудский актер.

«В детстве я мечтал стать ученым. Ел сгущенку с мёдом, не мог членораздельно произносить слова. Был забитым и очень добрым ребенком. В двенадцать лет пошел в самбо, два года прозанимался, стал у всех выигрывать».



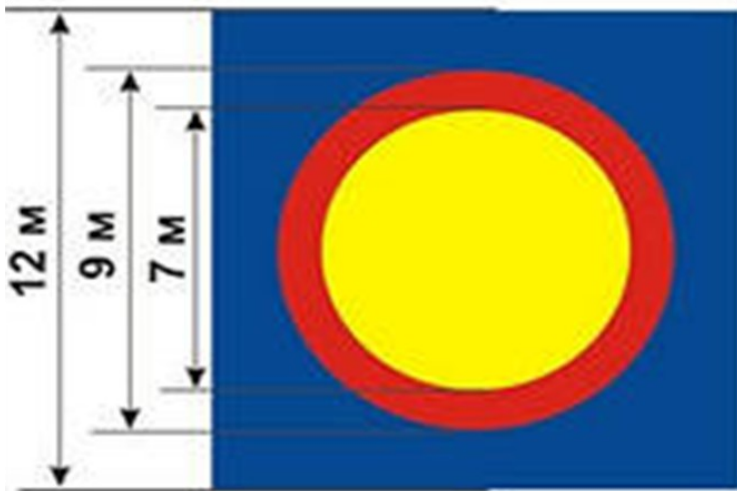
**Борцовки** самбиста предназначена для защиты голеностопа от возможных травм и вывихов и представляет собой обувь с приподнятым голенищем. Мягкий задник, заниженный к концу, позволяет спортсмену сохранить маневренность.



**Шорты** борца изготавливаются из шерстяного или полушерстяного трикотажа и также не предполагают в своем исполнении молний, застежек или пуговиц.

## БОРЦОВСКИЙ КОВЁР

**Борцовский ковёр** — это мат с виниловым покрытием. Такое оборудование ещё называют **татами**. Размеры их бывают разные, а форма всегда квадратная.



Также покрытие в спортивных залах располагается строго по определённым правилам. Оборудование является более жёстким, если сравнивать его с обычными матами. Оно производится из различных качественных материалов.

## ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО

**Путин Владимир Владимирович**



*Президент Российской Федерации. Мастер спорта СССР по Самбо.*

«САМБО - это не только спорт, но и жизненная философия. Это стремление к совершенству и собранность, быстрота реакции и воля, мужество и точность в оценке ситуации. САМБО воспитывает и закаляет характер, все те качества, которые нужны не только на спортивной арене, но и в жизни»

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. Отжимание от пола



2. Удерживай «лодочку»

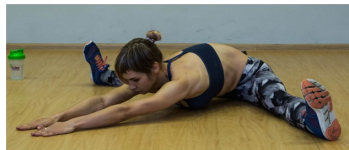


3. Упражнение «велосипед» ногами



4. Приседания с выпадом

5. Наклон вперёд сидя на полу



## ПОЛЬЗА ОТ ЗАНЯТИЙ САМБО



Если говорить о физическом влиянии, то самбо **развивает ребенка очень гармонично**: физическая подготовка, являющаяся важной частью любой тренировки, способствует формированию всех групп мышц, а отработка приемов позволяет развить полезные навыки. **Самбо воспитывает в ребенке уверенность в своих силах, сдержанность и самоконтроль.**

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

### ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

### РЕЗУЛЬТАТ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ  
3x10 метров

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ  
С МЕСТА

ВИС НА  
ПРЯМЫХ РУКАХ

ПОДТЯГИВАНИЕ  
В ВИСЕ

ПОДНИМАНИЕ  
ТУЛОВИЩА  
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА

НАКЛОН ТУЛОВИЩА  
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ  
СИДЯ НА ПОЛУ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ  
СКАКАЛКУ ЗА 30 секунд

## ЗНАМЕНИТЫЕ СИЛАЧИ РОССИИ

### Александр Карелин



Трижды брал Олимпийское золото, 9 раз становился чемпионом мира, 12 раз - чемпионом Европы, 13 раз брал золото на чемпионатах СССР, СНГ и России. Александр Карелин четырежды награждался «Золотым поясом» как лучший борец планеты.



## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

РЕЗУЛЬТАТ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ  
3X10 метров

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ  
С МЕСТА

ПОДТЯГИВАНИЕ  
В ВИСЕ

ВИС НА  
СОГНУТЫХ РУКАХ

ПОДНИМАНИЕ  
ТУЛОВИЩА  
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА  
СПИНЕ

НАКЛОН ВПЕРЁД  
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ  
СИДЯ НА ПОЛУ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ  
СКАКАЛКУ за 30 секунд

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ САМБО

1. На занятия самбо учащийся допускается только в спортивной обуви и спортивной одежде.
2. Нельзя надевать на занятия серьги и кольца.
3. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
4. Во время занятий ношение очков запрещено.
5. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя.
6. Не допускается применение запрещенных приемов.
7. Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. Вис на прямых руках



2. Отжимание от опоры



«Велосипед» ногами

4. Наклон вперёд стоя



5. Глубокие приседания.

## ЗНАМЕНИТЫЕ СИЛАЧИ РОССИИ



**Александр Засс**

Александр Засс остался в истории как «Железный Самсон». Известность пришла к нему ещё во вре-

мя Первой мировой войны. Он бежал из австрийского плена, вынес на себе с поля боя раненую лошадь.

**Иван Поддубный**

Иван Поддубный упражнялся с двухпудовыми гирями, 112-килограммовой штангой. До конца жизни носил с со-



бой чугунную трость. Был одним из самых известных борцов не только в России, но и в Европе.

## ЗНАМЕНИТЫЕ СИЛАЧИ РОССИИ

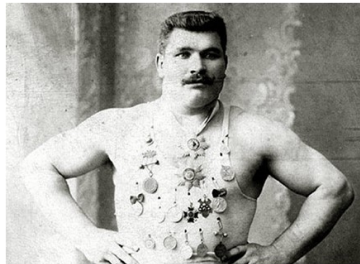


### Пётр 1

- Пётр скручивал пальцами монеты, сворачивал в «бараний рог» чугунные сковороды.

- Прочность подковы царь проверял по-своему. Если сможет её скрутить - плохая подкова.

### Григорий Русаков



- Русаков был известен тем, что неоднократно вступал в показательные схватки с медведями, гнул подковы и рельсы, а однажды в Лондоне победил в бою быка.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО



**Техника борьбы в стойке** — приемы, применяемые стоя.

**Техника борьбы в партере** — приемы, выполняемые в партере.

**Техника борьбы лежа** — приемы самбо, применяемые в положении лежа (в партере).

**Основные положения** — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полу-мост).

**Стойка**—борец стоит на ногах.

**Партер**—борец стоит на коленях с упором руками о ковёр

**Партер** — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО



**Мост** — борец, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.

**Полумост** — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.

**Положение лежа** — борец касается ковра какой-либо частью туловища.

**Захваты** — действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО



**Толчок** — борец резко отодвигает противника от себя.

**Броски** — приемы, переворачивающие противника грудью или спиной на ковер с отрывом от ковра



## ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО

**Ножницы** — положение ног, при котором они обхватывают ка-кую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются между собой голени



**Подножка** — движение ногой, при котором борец подставляет се к телу противника наклонно, так, чтобы задняя или боковая часть голени касалась его одной или обеих ног. Основной или вспомогательный элемент приема

**Рывок** — борец резко тянет противника (дергает).

## ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО



**Одноименный захват** — захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).

**Разноименный захват** — захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).

**Захват ближней руки (ноги)** — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к ата-кующему.

**Захват дальней руки (ноги)** — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от ата-кующего.

## ПРЕЗИДЕНТ ПУТИН В. В. О ЗАНЯТИЯХ САМБО



Восточные единоборства, по мнению Владимира Путина, дают такие знания, умения и навыки, которые необходимы каждому человеку. Путин считает, что самбо – это занятие и для тела, и для ума. Оно развивает силу, реакцию, выносливость, учит держать себя в руках, чувствовать остроту момента, видеть сильные и слабые стороны соперника, стремиться к наилучшему результату и постоянно работать над собой.

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. Вис на согнутых руках



2. Подтягивание на низкой перекладине.

3. Удерживай прямые ноги под углом



4. Тренируй наклон вперёд сидя на полу



5.

Приседай с небольшим весом в руках

