

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



1. Как часто ты выполнял домашние задания?
2. Каждый день иногда редко
3. Улучшились ли твои спортивные достижения к концу учебного года?
да нет не всегда
4. Испытывал ли ты трудности во время занятий самбо?
да нет иногда

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

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по физической культуре
модуль «Самбо»

учени _____3_____ класса



20

_____20_____учебный год



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 вперед стоя на опоре

седания



4. При-
на од-

ной ноге



5. Выполняй

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВИДЫ упражнений	Результат (осень)	Результат (весна)	Результат (+ или -)
Челночный бег 3x10 метров			
Вис на согнутых руках			
Подтягива- ние			
Прыжки в длину с места			
Поднима- ние тулови- ща			
Наклон вперёд сидя на полу			
Прыжки через скалку за 30 секунд			

САМБО

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Многие считают, что самбо впитало и продолжает впитывать в себя наиболее эффективные приёмы защиты и нападения, которые тщательно отбираются из различных видов боевых искусств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры.



ЭКИПИРОВКА САМБО

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



4

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО

Чтобы рефери присудил одному из спортсменов досрочную победу,

нужно выполнить одно из следующих условий:

1. Бросить соперника на спину, а самому оставаться в стойке.

2. Сделать разницу в очках 8 очков.

Для заработка за раз 4-х пунктов, нужно выполнить:

- бросок на бок, сохранив положение стоя.

- бросок на спину с падением.

- удержание.

Для получение 2-х баллов необходимо:

- бросить соперника на грудь, бок или живот не упав самому;

- бросить на бок, упав при этом;

- совершить удержание в течение 10 секунд.

1 балл можно заработать в том случае, если он бросил соперника на любую часть его тело, но при этом и сам упал.

25

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО САМБО



Бой может состояться только между теми соперниками, которые подходят друг другу по возрасту. Например, спортсмен из детской группы не сможет выйти на бой против юноши. Только представители одной возрастной группы могут быть соперниками.



ЭКИПИРОВКА САМБО



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

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.

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО



Николай

Медведев

дев

*Мастер спорта международного класса,
чемпион СССР, победитель Кубка мира,
заслуженный тренер СССР
по самбо.*

«САМБО в первую очередь - это философия открытости ко всему лучшему и передовому во всех национальных видах единоборств. САМБО - постоянно увеличивается, обновляется, подпитывается. Это не архив, не компилятивный сборник бросков и захватов, это живая материя».

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. Отжимание от пола, ноги на повышенной опоре



2. Удерживай «угол»



3. Приседания на одной ноге



4. Наклон вперёд стоя, руки за спиной



5. Удерживай «Планку»



ПРЕЗИДЕНТ ПУТИН В. В. О ЗАНЯТИЯХ 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.

Человек, овладевший его приемами, уверен в себе, в своих силах. Он знает, что может постоять за себя и защитить другого.»

В России САМБО - по-прежнему один 7

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ
3x10 метров

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ
С МЕСТА

ВИС НА
СОГНУТЫХ РУКАХ

ПОДТЯГИВАНИЕ
В ВИСЕ

ПОДНИМАНИЕ
ТУЛОВИЩА
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА

НАКЛОН ТУЛОВИЩА
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ
СИДЯ НА ПОЛУ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ
СКАКАЛКУ ЗА 30 секунд

РЕЗУЛЬТАТ

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО



**Алек-
Иванов** **сандр**

Певец, музыкант, лидер группы «Рондо». В детстве занимался самбо, призер чемпионатов Москвы. Мастер спорта, обладатель черного пояса по дзюдо, чемпион Москвы.

«Отец мой был очень спортивным человеком и с детства привил мне любовь к спорту. На второй третий год занятий в секции самбо я начал показывать очень неплохие результаты: самбист из меня получился техничный и верткий»

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

ОСНОВАТЕЛИ САМБО



Спиридонов В.А.

Спиридонов В.А. учал курсантов местной школы милиции по закрытой системе «САМ». В Москве организует в ЦДКА группы по изучению рукопашного боя среди военнослужащих, проводит занятия для высшего командного состава Красной Армии. Работает в Московском институте физкультуры и преподаёт борьбу дзюдо.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. Вис на согнутых руках



2. Отжимание от пола

3. Упражнения для мышц спины



4. Наклон вперёд сидя на полу



5. Приседания, руки вперёд



ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО



Дмитрий Брекхтин

Актер, телеведущий. Актер и автор команды КВН «Уральские Пельмени», в составе которой стал чемпионом Высшей лиги КВН 2000 года.

«Я по жизни был неусидчивым человеком, поэтому перепробовал кучу спортивных дисциплин, но нигде не задерживался больше трех месяцев. И где-то в классе пятом попал в секцию самбо. И тут меня так зацепило, что до армии всерьез и упорно занимался борьбой».

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО



**Виктор
Ры-
бин**

*Певец, музыкант, солист группы
«Дюна». Кандидат в мастера
спорта по самбо.*

«В шестом классе мне попала книга Анатолия Харлампиева, который создал борьбу самбо, она мне понравилась. Стал искать, где бы позаниматься. У нас в городе команда «Буревестник» была. Занимался я довольно долго и успешно - выступал и на первенстве Москвы, и на соревнованиях, проводимых «Самбо-70».

ОСНОВАТЕЛИ САМБО



Василий Ощепков

Василий Ощепков, закончил в 1913 году в Японии институт дзюдо «Кодокан», с 1918 по 1926 год был резидентом Главного разведывательного управления Красной Армии в Японии. До переезда в Москву работал инструктором по самозащите в новосибирском отделении «Динамо»

ОСНОВАТЕЛИ САМБО



А.А. Харлампиев

А.А. Харлампиев посвятил свою жизнь созданию и развитию нового прикладного вида спорта - борьбы **самбо**. С начала 1920-х он стал собирать и систематизировать народные игры, содержащие приёмы борьбы; с 1934 г. - описывать и классифицировать спортивные и боевые приемы. В 1938 году борьба самбо обрела официальный статус.

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО



Аслам-ханов

Мастер спорта по самбо, вольной борьбе, дзюдо, член Совета Федерации РФ, кавалер ордена Дружбы.

«Самбо включило в себя наиболее эффективные приёмы многих единоборств. В объединении национальных традиций и заключается философия самбо: быть готовым прийти на помощь ближнему, защитить свою семью, свой народ и страну».

ИЗВЕСТНЫЕ ЛЮДИ О САМБО



**Алек-
Иншаков** сандр

*Актер, постановщик трюков,
продюсер, режиссер.*

«Лучший отдых для меня - это работа в спортзале. Каждый день я занимаюсь не меньше 2 часов... Так что до сих пор, благодаря этому я в хорошей спортивной форме. Предпочтение отдаю занятиям единоборствами: бокс, самбо, особенно Айкидо, так как считаю этот вид борьбы самым реальным из всех боевых единоборств».

ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО



Захват рычагом — захват в партере, имеющий несколько разновидностей: 1) захват плеча и шеи — выполняется из положения сбоку-сзади: борец захватывает из-под разноименного плеча свою руку, наложенную на шею; 2) захват руки — выполняется разноименной рукой за предплечье сверху, а другой рукой за свое предплечье из-под руки противника.

Ключ — захват, при котором борец зажимает одноименное плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на спину.

ТЕРМИНОЛОГИЯ САМБО

Крючок — способ соединения кистей рук, согнутые пальцы взаимно соединены.

Обратный захват — необычный захват рукой. Выполняется, когда борец находится в положении спиной к голове противника или грудью к его ногам.

Обхват (захват) — борец захватывает какую-либо часть тела противника с двух сторон, прижимает ее обеими руками к своей груди и соединяет руки

Захват на болевой прием — захват в самбо, при котором нога или рука противника фиксируется в положении, удобном для выполнения болевого приема



14

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. отжимание от пола на кулаках.



2. Упражнение для мышц спи-

ны



3. «Велосипед» ногами

4. Наклон к прямым ногам сидя на полу



5. Приседания с грузом



15