

ОТВЕТЬ НА НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ:

1. Какая страна является родиной самбо?
2. В каком году появилось самбо?
3. Какие виды самбо ты знаешь?
4. В чем заключается философия самбо?
5. Каких известных российских самбистов ты знаешь?



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

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

по физической культуре
модуль «Самбо»
учени _____ 4 _____ класса



20 ____ 20 ____ учебный год

г. Рыбинск



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.

ВЛАДИМИР ВЛАДИМИРОВИЧ ПУТИН О САМБО

«Самооборона без оружия - это единоборство, которое стало яркой, понятной для сотен тысяч, а может, для миллионов людей, визитной карточкой нашей национальной физической культуры и спорта. Это национальный вид спорта, зрелищный, красивый, динамичный. Не случайно он "соткан" из самых лучших движений, бросков национальных видов борьбы народов Советского Союза. Сегодня самбо перешагнуло наши национальные границы, культивируется в 84 странах, на всех континентах".



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

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

САМБО

Самбо – боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Официальным днём рождения самбо, родина которого - Советский Союз, считается 16 ноября 1938 года. Тогда вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта.

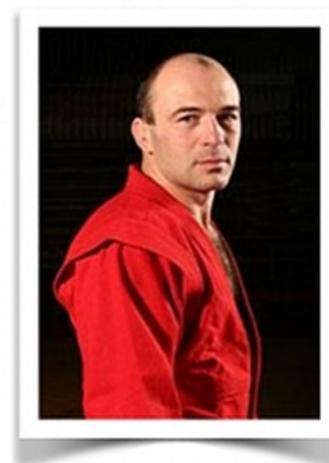


ВСЕ ЛУЧШЕЕ — В САМБО

Самбо вобрало в себя все наиболее интересное и перспективное из того, что совершенствовалось веками и что можно было взять из техник школ боевых искусств целого ряда стран. В самбо можно увидеть техники кулачного боя, татарской, русской, грузинской, казахской борьбы. Также в самбо присутствуют элементы английской борьбы разных стилей, японского дзюдо, сумо и других видов единоборств.



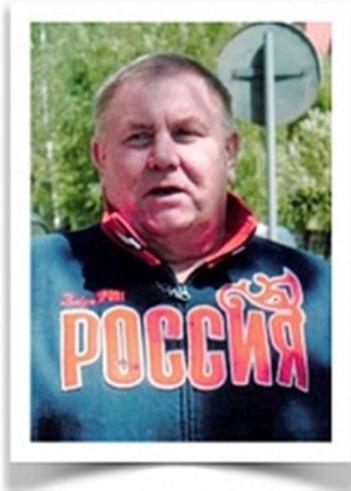
СЕРГЕЙ ЕФИМОВИЧ ЛОПОВОК



6-кратный чемпион мира, 5-кратный чемпион Европы, 12-кратный обладатель Кубка мира, заслуженный мастер спорта, орден Дружбы.

«Самбист – это человек, который может бегать марафон, может переиграть любого футболиста, может выполнять акробатические номера. Это уникальные спортсмены и уникальный спорт».

ВЛАДИМИР ДМИТРИЕВИЧ ШКАЛОВ



5-кратный чемпион мира, 8-кратный чемпион СССР, Заслуженный мастер спорта, Орден Почета РФ, медаль Ордена "За заслуги перед Отечеством" II степени. *«В Алтайском крае я стал спортсменом, чемпионом. Моя святая обязанность – сделать что-то для любимого края, для детей, помочь им выбрать путь не на улицу и к наркотикам, а к спорту, успеху, интересной жизни».*

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ЯЗЫК САМБО

Русским языком в той или иной мере владеет около трехсот миллионов человек на планете Земля. Русский язык принадлежит к наследию человеческой цивилизации, имеет статус мирового языка. И самбо – **единственный в мире вид спорта**, где русский язык признан официальным языком международного общения.



СПОРТИВНОЕ САМБО

Самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Основная задача спортивного самбо - демонстрация бросковой техники или техники болевых приёмов.



6

СВЕТЛАНА АЛЕКСЕЕВНА ГАЛЯНТ



7- кратная чемпионка мира, 8-кратная обладательница Кубка мира, медаль Министерства Обороны РФ «За воинскую доблесть» II степени, премия «Золотой пояс», неоднократный лауреат премии «Лучшая спортсменка года».

«Я хочу, чтобы люди с гордостью говорили, что у нас есть борьба САМБО, и она развивается».

21

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ
3X10 МЕТРОВ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ
С МЕСТА

ПОДТЯГИВАНИЕ
В ВИСЕ

ВИС НА
СОГНУТЫХ РУКАХ

ПОДНИМАНИЕ
ТУЛОВИЩА
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁ-
ЖА НА СПИНЕ

НАКЛОН ВПЕРЁД
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ
СИДЯ НА ПОЛУ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ
СКАКАЛКУ ЗА
30 СЕКУНД

РЕЗУЛЬТАТ

БОЕВОЕ САМБО

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Основная задача боевого самбо - способность бойца максимально эффективно и быстро лишить противника возможности к сопротивлению.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ
3X10 МЕТРОВ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ
С МЕСТА

ВИС НА
СОГНУТЫХ РУКАХ

ПОДТЯГИВАНИЕ
В ВИСЕ

ПОДНИМАНИЕ
ТУЛОВИЩА
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ
ЛЁЖА НА СПИНЕ

НАКЛОН ТУЛОВИЩА
ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ
СИДЯ НА ПОЛУ

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ
СКАКАЛКУ ЗА
30 СЕКУНД

РЕЗУЛЬТАТ

ИРИНА ВИКТОРОВНА РОДИНА



Заслу- женный мастер спорта России, обладательница 5-го дана по дзюдо, мастер спорта международного класса по самбо и дзюдо, участница Олимпийских Игр в Сиднее, 11-кратная чемпионка мира по самбо, чемпионка Европы по дзюдо, с 2013 года старший тренер сборной России по дзюдо. Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени, Орден Дружбы, национальная премия «Золотой пояс» в номинации «Выдающийся спортивный результат».

ФЕДОР ВЛАДИМИРОВИЧ ЕМЕЛЬЯНЕНКО



4-кратный чемпион мира чемпион России по боевому САМБО, 7-кратный чемпион России по боевому САМБО, заслуженный мастер спорта по САМБО, медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени, орден Петра Великого I степени.

«Все, чего я добился, досталось мне большим упорством и трудом. Я считаю, что самое главное в любом парне — это не то, насколько он одарен, а то, насколько он трудолюбив».

ФИЛОСОФИЯ САМБО

Философия самбо, как и других боевых искусств, отличается своими особенностями. Самбо – не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, любви к Родине, гражданственности. **Философия самбо** – философия защиты, а не нападения.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй упражнения:

1. Упражнение
«Планка»



2.
Сгибание и разгибание
рук в упоре лежа



3. Упражнения для
укрепления мышц
спины

4. Упражнение
«Бабочка»



5.
Приседания



РАИС ХАЛИТОВИЧ РАХМАТУЛИН



7-кратный чемпион мира, многократный чемпион Европы, пятикратный обладатель Кубка мира, заслуженный мастер спорта России по самбо, медаль Ордена "За заслуги перед Отечеством" II степени.

«Если бы я не занимался самбо, я бы никогда не был так уверен в своих силах, как сейчас. Спорт дает понимание, что ты справишься с любой жизненной ситуацией. Как стать чемпионом? Есть два слагаемых: целеустремленность и трудолюбие. Только так можно достичь результата».

МУРАТ РУСЛАНОВИЧ ХАСАНОВ



Один из самых титулованных борцов мира. Единственный на планете 11-кратный чемпион мира в тяжелой весовой категории по САМБО, 8-кратный обладатель Кубка Мира, 7-кратный чемпион Европы, 19-кратный чемпион России по САМБО, заслуженный мастер спорта России, награжден орденом «Дружбы». *«Самое сложное для действующего чемпиона – в очередной раз подтвердить свои права на высокий титул».*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ САМБО НА ЧЕЛОВЕКА

Занятия самбо развивают физические качества человека: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость. Занятия самбо улучшают состояние сердечно-сосудистой системы. Единоборства не только помогают снять стресс, но и делают людей счастливее. Человек становится увереннее в собственных силах.



САМБО — ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА

Международный олимпийский комитет (МОК) впервые признал самбо олимпийским видом спорта.

Такое решение приняли на сессии МОК 20 июля 2021 года в Токио (Япония) накануне Олимпийских игр.

«Самбо — спорт сильных, ловких и мужественных людей. В России этот вид единоборств является национальным видом спорта и культивируется практически во всех регионах страны». (вице – премьер РФ Д. Чернышенко)



12

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Каждый день выполняй следующие упражнения:

1. Отжимание от пола на кулаках



2. Упражнение для мышц спины



ны

3. Приседания с выпрыгиванием



4. Наклон к прямым ногам сидя на полу



ног на турнике

5. Поднимание



15

ОТРАЖЕНИЕ В КИНО

Популярность самбо в СССР нашла свое отражение в искусстве кинематографа. В 1983 году на киностудии имени Горького был снят фильм «Непобедимый», главную роль в котором сыграл молодой актер **Андрей Ростоцкий**. Действие фильма происходит в 20-х годах прошлого века на территории Средней Азии. В основе сюжета — приключения бывшего красноармейца Андрея Хромова, одержимого идеей создания нового вида борьбы, попадающего в самые разные ситуации и выходящего из них с неизменным достоинством. Прототипом образа Хромова послужил А. А. Харлампиев, основоположник современного самбо.



ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ САМБО



Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.

Удержание – это прием, при котором самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.

Болевой приём - это техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться.