

В нашей школе реализуется Всероссийский проект «Самбо в школу».

В 1 и 5 классах в рамках внеурочных занятий, в остальных классах – третий час урока физической культуры.

### Что же такое 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.

На протяжении своего существования самбо развивалось в двух



направлениях: как массовый вид спорта и как средство подготовки кадров для спецподразделений и органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» Спиридонов В. А. начинает развивать прикладную дисциплину — самозащита. В «Динамо» происходило изучение различных боевых искусств и национальных видов борьбы народов мира. Данное направление было закрытым и предназначалось для подготовки спецподразделений. Развитием спортивного самбо начинает заниматься выпускник института дзюдо «Кодокан» и обладатель второго дана Ощепков В. С. В это время он преподаёт дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте

физкультуры, но постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается совершенствованием техник самозащиты, формируя основы нового боевого вида спорта.

### Правила самбо

Участники соревнований делятся на возрастные группы, принадлежность участника к возрастной группе определяется годом рождения. Младший возраст (11—12 лет); подростки (13—15 лет); средний возраст (15—16 лет); старший возраст (17—18 лет); юниоры (19—20 лет); взрослые (20 лет и старше); ветераны (35—39, 40—44, 45—49, 50—54, 55—59 лет, старше 60 лет). В самбо разрешается применять броски, удержания и

болевыми приёмы на руки и ноги. Броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо присуждаются баллы за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. Если самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд, то такой прием называется – удержание. В самбо есть возможность досрочной победы, для этого необходимо выполнить бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, провести болевой прием, набрать на 8 баллов больше соперника.

**В состав экипировки для самбо входят:** куртка (красного или синего цвета), ботинки (борцовки), шорты и пояс. Для участниц предусмотрена майка белого цвета. Куртка для самбо изготавливаются из хлопчатобумажной ткани. Рукав

куртки должен доходить до кисти руки, ширина рукава должна обеспечивать по всей его длине просвет между рукой и тканью не менее 10 см. Полы куртки должны быть ниже от линии пояса на 25-30 см, длина концов завязанного пояса не должна превышать длину полы куртки. Ботинки для самбо красного, синего или комбинированного (красно-синего) цвета изготавливаются из мягкой кожи или синтетической ткани, имеют мягкую подошву. Все швы ботинок спрятаны внутрь. Щиколотки и стопа в области сустава большого пальца защищаются прокладками, закрытыми сверху кожей. Шорты для самбо изготавливаются из шерстяного, полушерстяного или синтетического трикотажа. Сверху они должны доходить до линии пояса, а снизу прикрывать верхнюю треть бедра. Спортсменам во время схватки запрещается иметь при себе твердые предметы. Чтобы избежать травм суставов допускается использовать бандажи и тейпы. Они должны быть закрыты сверху эластичным наколенником цвета формы.



Председатель МО учителей физической культуры

А . В . Ж у ч е н к о

Д  
а  
т  
а  
:  
2  
0  
2  
2  
.  
0  
1  
.  
2  
7

17:07:57 +0300