

Проект «САМБО в школу»



Сухарева А.А., начальник
отдела мониторинга и
качества образования

Проект «САМБО в школу»



**МБОУ «Бабкинская средняя
общеобразовательная школа»**



**МБОУ «Ножовская средняя
общеобразовательная школа»**



**МБОУ «Частинская средняя
общеобразовательная школа»**



**САМБО –
специфический и травма
опасный вид спорта**

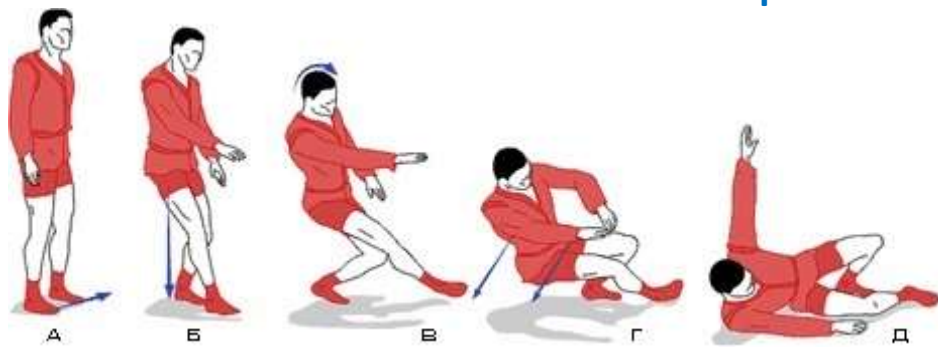
**Главный критерий -
простота и
доступность в
изучении**



Доступность и многогранность САМБО



1. Первая ступень начальная школа 1-4 класс. Элементы самостраховки и умение безопасно падать.



2. Вторая ступень среднее звено 5-9 класс. Простейшие приёмы защиты, болевые приёмы и удержания.



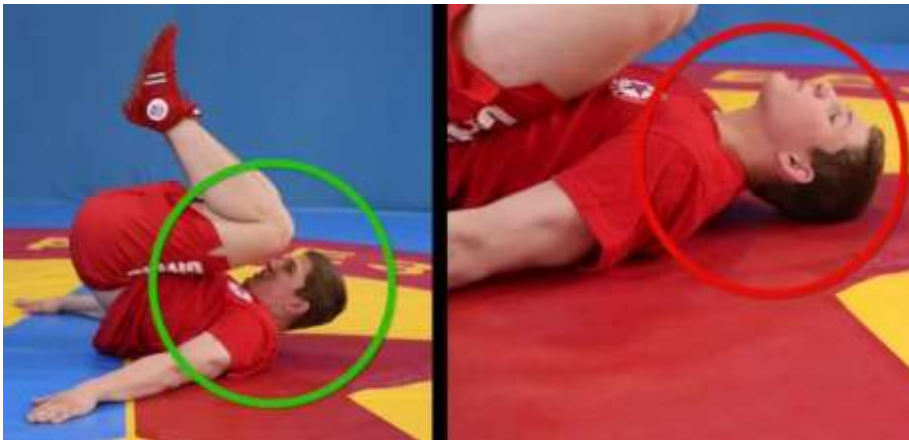
3. Третья ступень старшая школа 10-11 класс.

Приёмы самозащиты, освобождение от захватов и подготовка к сдаче ГТО



Самостраховка при падении на спину

перекатом



через партнера

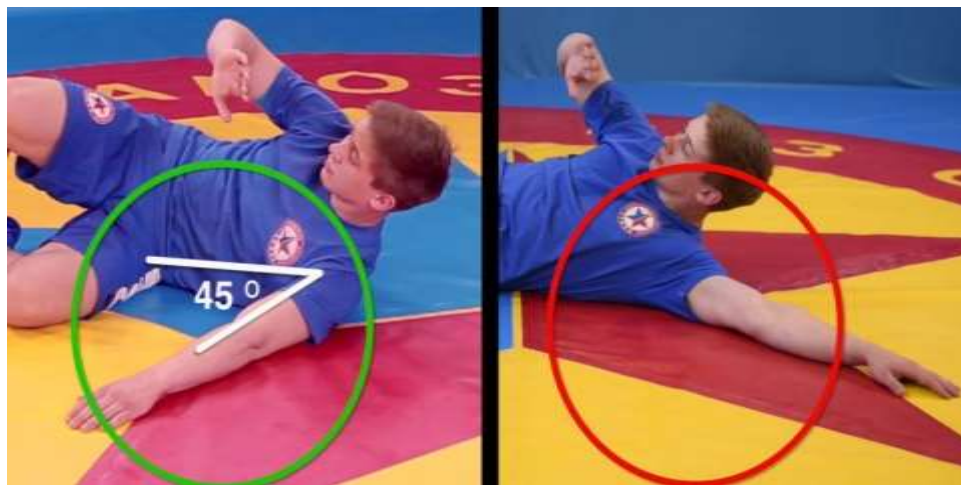


Ошибки:

- запрокидывание головы(удар затылком о поверхность покрытия)
- одновременное касание лопатками и тазом(плоская спина)
- неправильное положение рук и ног

Самостраховка при падении набок

перекатом



через партнера



Ошибки:

- запрокидывание головы
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина неправильное положение рук и ног)

Самостраховка при падении вперед на руки

в прыжке

толчок в спину



Ошибки:

- падение на выпрямленные руки
- касание поверхности лицом или туловищем
- касание поверхности коленями

Простейшие приёмы защиты

бросок задняя подножка



Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

Болевой прием на руку

рычаг локтя



Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении.

Болевой прием на ногу

Ущемление ахиллова сухожилия



Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

Приёмы самозащиты, освобождение от захватов и подготовка к сдаче ГТО

самозащита без оружия IV, V, VI ступень

Для выполнения необходимо:

- УИН ГТО (на сайте gto.ru);
- Медицинский допуск (справка или заявка от учреждения);
- Паспорт/Свидетельство о рождении;
- Согласие родителей (6-17 лет).



**Спасибо за
внимание**

