

МБОУ «Средняя школа № 23 г. Йошкар-Олы»

Презентация

на тему: «САМБО – вид
спортивного единоборства»

Матюков Егор

Ученик 2 «Б» класса



Я выбрал тему моей презентации «САМБО - вид спортивного единоборства» потому что я сам уже два с половиной года занимаюсь этим видом спорта и хотел бы рассказать о самбо подробно.

Цель моей работы: 1. Показать важность и необходимость занятий спортом в жизни каждого человека.

2. Рассмотреть основы самбо, технику и правила.

3. Доказать, что занятия самбо- лучший способ подготовиться к сдаче ГТО.

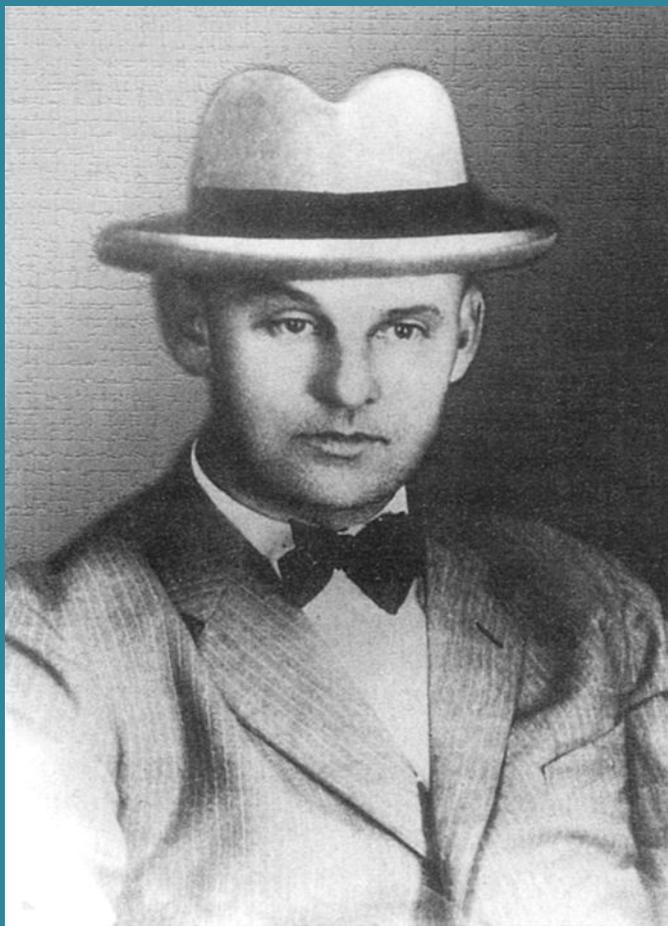


История развития САМБО

- САМБО (САМоборона Без Оружия) — вид спортивной борьбы. САМБО было создано в СССР в тридцатые годы двадцатого века благодаря работе тренеров А. Харлампиева, В. Спиридонова и других. В основу САМБО положены приемы различных видов единоборств разных народов. Особенностью САМБО является то, что схватка проводится в специальной одежде (куртка из плотного материала, пояс, ботинки с мягкой подошвой); при борьбе в стойке разрешены подножки, подсечки, обвивы, захваты ног руками, зацепы, различные виды бросков; при борьбе применяются болевые приемы.
- Самбо считается оборонным видом спорта, боевым самбо обучаются сотрудники силовых структур.



Основатели САМБО



Ощепков Василий
Сергеевич



Харлампиев Анатолий
Аркадьевич

Виды САМБО

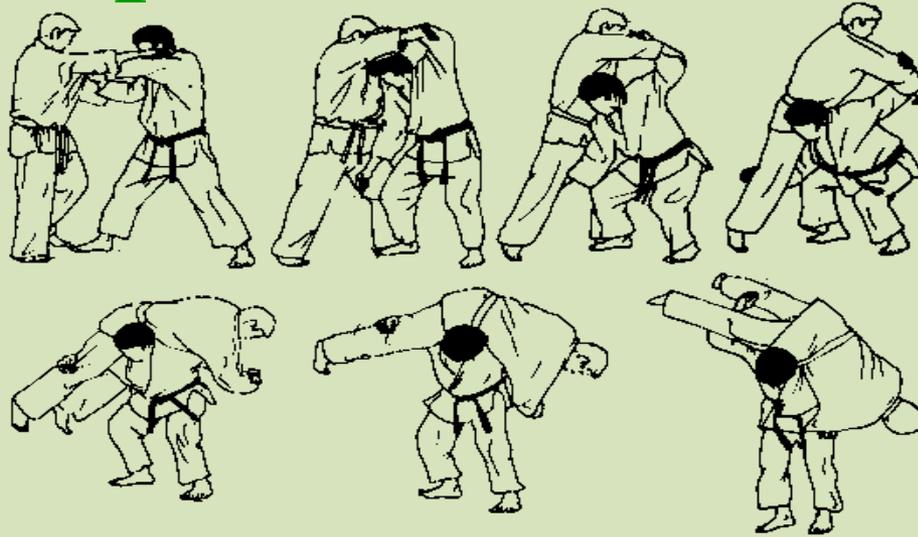
Самбо бывает двух видов — **спортивное самбо (борьба)** и **боевое самбо**.

Спортивное самбо

Спортивное самбо — вид борьбы с болевыми приёмами, бросками, применяемыми в стойке и в партере.



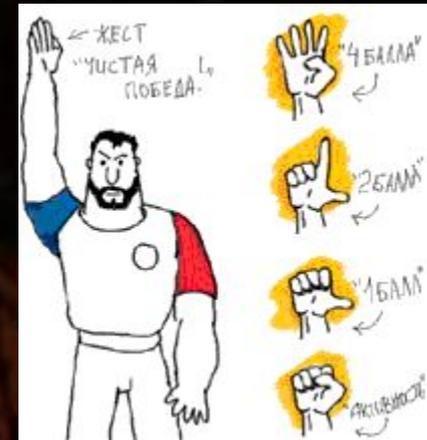
Правила САМБО



В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола.

В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища. В самбо баллы присуждаются 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. При удержании самбист, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд. Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника.

Правила САМБО



4 балла присуждается:

- за бросок соперника на спину с падением атакующего;
- за бросок соперника на бок без падения атакующего;
- за удержание в течение 20 секунд.

2 балла присуждается:

- за бросок соперника на бок с падением атакующего;
- за бросок на грудь, плечо, живот, таз без падения атакующего;
- за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд.

1 балл присуждается:

- за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

Форма одежды

По правилам у самбиста должен быть костюм: специальные куртка красного или синего цветов (самбовка), пояс и короткие шорты и специальная обувь (борцовки).



Секреты борьбы самбо

Прежде чем изучать приемы самбо, нужно многому научиться: правильно падать, передвигаться, устойчиво стоять на ногах, а самое главное – обладать могучей выдержкой. Достичь этого помогут:

- ✓ Развитие силы Развитие ловкости и гибкости Развитие выносливости
- ✓ Развитие скоростно-силовых качеств Психологическая подготовка





Я хожу в спортивный клуб «Патриот» с 2013 года. Этот клуб был создан в 2012 году. В нашем клубе 3 группы: дошкольная, младшая и юношеская. Занимаются у нас не только мальчики, но и девочки.

У нас очень дружные ребята, со многими я подружился. Старшие ребята всегда нам помогают, поддерживают. Летом мы ездили в детский лагерь «Радужный» в военно-патриотическую смену. Мне очень понравилось!

Тренирует нас замечательный тренер Герман Васильевич Чуршуков. Герман Васильевич в меру строгий, в меру требовательный, всё понятно объясняет, показывает на примере, всегда интересно проводит тренировки, приучает нас к дисциплине и ответственности, помогает развивать волю и характер. Мы его очень уважаем!

Наши ребята участвуют в различных соревнованиях как в нашей республике, так и в других городах России, где они занимают призовые места.

Турнир по самбо, посвящённый Дню защитника Отечества



МОИ УСПЕХИ



Легендарные самбисты



Сборная команда России по самбо поддерживает престиж Отечества на международной спортивной арене, уверенно одерживая победы в общекомандном зачете. Россияне регулярно становятся призерами чемпионатов Европы и мира, и во многих весовых категориях российские спортсмены являются сильнейшими на мировой спортивной арене.

Легендарные самбисты



Прославили самбо Заслуженные мастера спорта —
одиннадцатикратные чемпионы мира
Мурат Хасанов и Ирина Родина

Легендарные самбисты



Емельяненко Фёдор Владимирович — на сегодняшний день самый известный российский самбист в мире, многократный чемпион мира по смешанным единоборствам, считающийся одним из сильнейших в этом виде единоборств.

Самбо — наука побеждать!



Путин Владимир Владимирович – президент России, в 1973 году получил звание мастера спорта по самбо.

Самбо — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире.

Самбо — единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.

Итак, я могу сделать такие выводы:

1. Самбо – один из распространённых видов спорта и с каждым годом растёт его популярность.

2. Самбо развивает физические качества, приучает к взаимной помощи и выручке, воспитывает характер, волю, мужество.

3. Занимаясь самбо, вы укрепляете своё здоровье, будете отличниками ГТО.

А самое главное, занятия самбо приносят радость!

