

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области

Угличский индустриально-педагогический колледж

Использование прикладного блока «Борьба самбо» на занятиях по физической культуре

Преподаватель методической цикловой комиссии дисциплин физического воспитания Морозов Алексей Николаевич



Самбо — вид боевого спортивного единоборства, который комбинирует элементы самозащиты и борьбы (греко-римской, вольной и дзюдо). Цель — победа над соперником с применением различных техник и приёмов борьбы.



«Самбо — в школу!» один из крупнейших образовательно-спортивных проектов, ориентированный на продвижение в школах Российской Федерации вида спорта «самбо» и системы самозащиты без оружия, как основы здоровья и безопасности школьников, их национального единства, успешности и конкурентоспособности



астерских
сионального





ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Аэробная разминка с использованием музыкального сопровождения
(использование метода ТАБАТА) + фрагмент комплекса ТАЙБО



Тай-бо — это групповая фитнес-программа, которая сочетает ударную технику из различных видов единоборств и бокса с танцевальными элементами аэробики



СПЕЦИАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, подъемы разгибом из различных исходных положений, элементы самостраховки, мост и т.д.)



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Виды дистанций для ведения борьбы, захваты и способы освобождения от захватов, основные броски из стойки, болевые приемы.







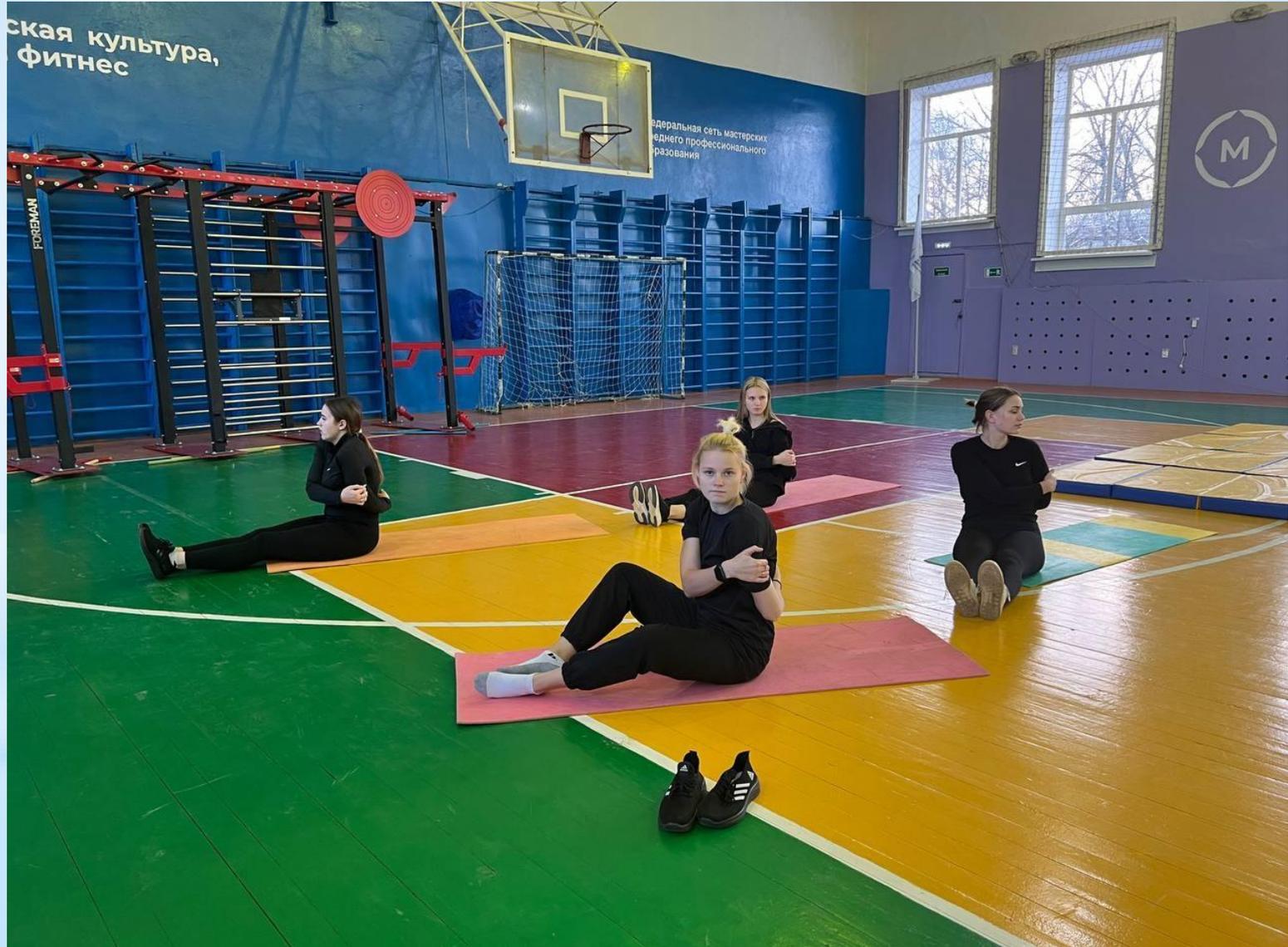






ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Комплекс упражнений на гибкость, дыхательная гимнастика, элементы медитации







Использование элементов борьбы Самбо в показательных выступлениях на внеурочных мероприятиях, в том числе в профориентационных