

Самбо для жизни

*Нам смелым, и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути
Ребят не страшат тренировки-
Пусть сердце стучится в груди.
Нам смелым, и сильным, и ловким
Быть надо всегда впереди.*



МАОУ СОШ № 16 принимает активное участие во Всероссийском проекте «Самбо в школу», который ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

Приобщение к отечественному виду спорта «Самбо» в нашей школе проходит в рамках внеурочной деятельности.

На занятиях рассматриваются чрезвычайно важные темы «Самостраховка при падении на бок через партнера» и «Самостраховка при падении на спину через партнера». Обучение технике безопасных падений происходит поэтапно. Сначала ребята обучаются приемам на минимальной высоте. Как

только обучающиеся осваивают упражнения, сложность увеличивается, т.е. поднимается высота выполнения приема. Так дети уже усвоили начальные упражнения на минимальной высоте и готовятся демонстрации следующего этапа.





