



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ  
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

Рашпилевская ул., д. 23, г. Краснодар, 350063  
Тел. (861) 298-25-73, (861) 298-26-00  
E-mail: minobrkruban@krasnodar.ru

10.04.2020 № 47-01-13-7032/20

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям муниципальных  
органов управления образования  
Краснодарского края

О реализации Всероссийского  
проекта «Самбо в школу»

Уважаемые коллеги!

В целях успешной реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» (далее – проект) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий направляем информацию о проведении мероприятий, разработанных Федеральным ресурсным центром инноваций и развития образования «Открытый мир самбо» ОГФСО «Юность России» (приложение).

Дополнительно информируем о возможности просмотра участниками проекта тематических видеоматериалов:


видеоролики, видеосюжеты, размещенные на канале Всероссийской федерации самбо на видеохостинге YouTube (<https://www.youtube.com/user/sambopress>);

художественные фильмы: «Непобедимый», «Чистая победа», «Борцу не больно», а также материалы, содержащиеся на облачном хранилище Google диск (<https://drive.google.com/drive/folders/1qg0pwfLYTNIq2IjpfN5u4lAhlVNhiAWh?usp=sharing>).

Контактное лицо для получения интересующей информации: Курьянова Виктория Игоревна, главный специалист ГБУ КК «Центр развития физической культуры и спорта системы образования», тел. +7 (962) 860-84-13.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Заместитель министра

 П.В. Микова

Оверина Надежда Михайловна  
+7 (861) 298-25-93

Приложение  
к письму министерства  
образования, науки и  
молодежной политики  
от 10.04.2020 № 47-01/13-2032/20

**ИНФОРМАЦИЯ**  
**для участников Всероссийского проекта «Самбо в школу»**  
**о реализации мероприятий с применением электронного обучения**  
**и дистанционных образовательных технологий**

Образовательный контент по самбо поможет вам сделать уроки интересными и продуктивными. По окончании дистанционного обучения будут подведены итоги и отмечены самые активные участники разных категорий: «Самая активная школа», «Самый активный учитель», «Самый активный школьник (юноша, девушка)».

**1. Видео лекция «История самбо» (с 1 по 11-й класс)**

Условие участие: зарегистрироваться в социальной сети «ВКонтакте», вступить в группу по адресу <https://vk.com/openworldsambo> (ФРЦИРО «Открытый мир самбо»).

Посмотреть видео лекцию и оставить комментарий – изучил (собственное имя) номер школы ПРИМЕР: изучила Елена ФРЦИРО (Москва).

За активность каждого ученика школе присуждается 1 балл.

**2. Участие в заочном Всероссийском конкурсе проектных работ**

Проектная работа состоит из двух заданий (теоретического и практического).

Классы	Теоретические задания (на выбор)	Практические задания (видео прилагается)
1-2	- Режим дня самбиста; - Здоровое питание спортсменов.	1. Выполняем серию круговых вращений сверху вниз по два раза в каждую сторону (шейный отдел, плечевой, локтевой, лучезапястный суставы далее тазобедренный, коленный и голеностопный суставы); 2. Из положения седа руки вверх поворот с отжиманием вправо, далее обратно в положение седа, затем поворот влево с отжиманием влево (10 серий);

		<p>3. Из положения лежа на спине (руки за головой) подъем прямых ног вверх (10 раз);</p> <p>4. Из положения стоя выполняем подъем на носки и обратно (спина прямая, руки за головой);</p> <p>5. Прыжки на месте с чередованием ног вперед-назад (15 прыжков).</p>
3 - 4	<p>- Общеразвивающие упражнения (важность, последовательность, интересные факты);</p> <p>- Самостраховка в самбо (варианты и ее роль в повседневной жизни).</p>	<p>1. Выполняем серию круговых вращений сверху вниз по 4 раза в каждую сторону (шейный отдел, плечевой, локтевой, лучезапястный суставы. Далее тазобедренный, коленный и голеностопный суставы);</p> <p>2. Из положения лежа на спине (руки вперед) подъем прямых ног вверх с выходом в стойку на лопатках (10 раз);</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) 10 раз, (девочки с колен);</p> <p>4. Имитация техники «боковая подсечка» 10 раз в каждую сторону;</p> <p>5. Прыжки на месте чередованием ног прямо, скрестно (15 прыжков).</p>
5 - 6	<p>- Роль личности в истории самбо;</p> <p>- Основатели самбо (их роль в становлении самбо, интересные факты).</p>	<p>1. Выполняем серию круговых вращений сверху вниз по 4 раза в каждую сторону (шейный отдел, плечевой, локтевой, лучезапястный суставы. Далее тазобедренный, коленный и голеностопный суставы);</p> <p>2. Из положения лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях выполняем подъем туловища в положение седа касаясь локтями коленей (15 раз);</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) 15 раз (девочки могут выполнять с колен);</p> <p>4. Имитация техники «Задняя подножка» 10 раз, «передняя подножка» 10 раз.</p> <p>5. Прыжки на месте с поворотом (поочередно вправо, влево) на 180 градусов - 10 раз.</p>

7- 8	<p>- Классификация приемов самбо (история, интересные факты, обиходные названия приемов);</p> <p>- Новые виды программ (дисциплин, направлений) самбо (кроме спортивного и боевого)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполняем серию круговых вращений сверху вниз по 4 раза в каждую сторону (шейный отдел, плечевой, локтевой, лучезапястный суставы. Далее тазобедренный, коленный и голеностопный суставы);</li> <li>2. Из положения лежа на спине руки вперед ноги выпрямлены выполняем одновременный подъем ног и туловища («книжка») - 15 раз;</li> <li>3. Отжимание от пола (юноши 15 раз, девушки 10 раз);</li> <li>4. Имитация броска через спину поочередно вправо, влево — 15 раз;</li> <li>5. Прыжки на месте 2 простых + 1 подъем колен к груди — 10 серий.</li> </ol>
9 - 11	<p>- Вид программы ВФСК ГТО «самозащита без оружия» (история и современность);</p> <p>- Спортивное, боевое и прикладное самбо (история, различия, интересные факты).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполняем серию круговых вращений сверху вниз по 4 раза в каждую сторону (шейный отдел, плечевой, предплечье, лучезапястный суставы далее тазобедренный, коленный и голеностопный суставы);</li> <li>2. Из положения лежа на спине руки вперед подъем туловища с поворотом вправо затем влево — 20 раз;</li> <li>3. Отжимание от пола ноги на любой поверхности (кубик, мяч, диван, иное) юноши 20 раз, девушки 15 раз;</li> <li>4. Имитация техники «подхват» поочередно вправо, влево — 20 раз;</li> <li>5. Прыжки на месте: 2 простых, 2 вперед, назад (разножка), 2 простых, 2 с подъемом колен к груди (кенгуру) — 5 серий.</li> </ol>

### Особенности конкурсных материалов:

- презентация, сохраненная в формате PDF, не более 10 слайдов;
- видеоролики не более 2 минут с упражнениями, выполняемыми ежедневно в течение 10 дней.

**Условия участия:** с 7 по 30 апреля 2020 г. опубликовать собственный проект и видеоролик в социальной сети «ВКонтакте» на своей странице. После написать в личные сообщения сообщества ФРЦИРО «Открытый мир самбо» (<https://vk.com/openworldsambo>) – «Готов к участию».

Категория участников:

Школьники 1 — 11 классов.

Информация о конкурсante: 1. Фамилия, имя, отчество 2. Класс 3. Школа  
4. Район 5. Регион 6. Учитель (Ф.И.О.).

Подведение итогов:

экспертная оценка — max 10 баллов;

общественная оценка — рейтинг по количеству «лайков»  
опубликованной записи на СТРАНИЦЕ СООБЩЕСТВА.

### **3. Участие в заочном конкурсе «Самбисты — честь и мужество»**

Номинация № 1 «Самбисты на тропе войны»;

Номинация № 2 «Лента памяти».

Условия участия:

Со 2 апреля по 6 мая 2020 года опубликовать в социальной сети instagram работу по представленной теме и отметить аккаунт @liga\_sambo.rf, а также продублировать хештеги (#Самбистынатропевойны или #Лентапамяти).

Категория участников:

все категории школьного сообщества (администрация, учителя, родители, школьники);

информация о конкурсante:

1. фамилия имя отчество;

2. статус (ученик, родитель, школьник, администратор);

3. класс;

4. школа;

5. населенный пункт;

6. регион.

Подведение итогов: издание сборника и баллы школе за активность.

**4. Каждую пятницу в социальной сети интернет instagram по адресу: @liga\_sambo.rf ([https://www.instagram.com/liga\\_sambo.rf/?hl=ru](https://www.instagram.com/liga_sambo.rf/?hl=ru)) в «Историях» сообщества будет проходить викторина «Знатоки самбо»**