

ШСК «Олимп»
МБОУ СОШ № 8
им. Ю. А. Гагарина, г. Туапсе,
МО Туапсинский район







Российский конькобежец Евгений Гришин



Олимпийская символика



Спортивный клуб "Олимп"

Лучшие спортсмены школы №8



Каплин Лев
Водное поло

Акопян Альберт
Водное поло

Шабазян Альберт
Плавание

Абгарян Виктория
Плавание

Нагапетян Валентин
Водное поло

Б.

Информация

Расписание секций

Подарившим победителей в прыжках в длину среди 5-х классов

- 1 место - Каринико Вячеслав 205 см 5В
- 2 место - Прогатий Давид 200 см 5А
- 3 место - Урбанович Люда 190 см 5А
- 4 место - Григорянская Яна 188 см 5В
- 5 место - Акопян Альберт 180 см 5В

Подарившим победителей в подтягивании среди 5-х классов

- 1 место - Шугач Макар 20 раз 5А
- 2 место - Нанко Азамат
- Приветий Давид
- Шабазян Альберт
- Темжан Марсел
- Майер Давид
- Акопян Альберт
- Панаренко Арсен

Подарившим победителей в метании мяча среди 5-х классов

- 1 место - Акопян Альберт 38 метров 5В
- 2 место - Шугач Макар 35 метров 5А
- 3 место - Нанко Азамат 30 метров 5В
- 4 место - Шабазян Альберт 28 метров 5В
- 5 место - Темжанян Марсел 27 метров 5В



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика - это непродолжительный набор простых упражнений, выполняемых впоследствии после просыпания. В почасное время организм человека отдыхает, а в дневное время он должен активно трудиться. Зарядка обеспечивает плавный переход от одного состояния к другому. Благодаря этому можно окончательно проснуться, взбодриться, этот заряд энергии сохраняется весь день.

Упражнения, выполняемые по утрам, улучшают кровообращение и общее самочувствие, насыщают все органы кислородом, поднимают настроение, усиливают аппетит. Все это справедливо лишь в том случае, если начинать делать систематически, каждый день, без пропусков, независимо от погоды и времени года. Утренняя гимнастика очень полезна тем, кто работает за компьютером или сидит весь день.

Утром гимнастику можно выполнять на улице, сочетая с бегом, ходьбой, плаванием. Если упражнения выполнять дома, то обязательно с открытой форточкой. Этот вид физической нагрузки подходит людям разного возраста, главное, правильно подобрать комплекс упражнений. Гимнастика по утрам не должна вызывать дискомфорта, ощущение самоочувствия. Вполне достаточно 10-15 минут различных без силовых нагрузок или упражнений с гантелями. Можно заниматься сидя, некоторые упражнения выполнять лежа. Все зависит от наличия заболеваний, возраста человека, его самочувствия.

Обычно в набор упражнений для утренней гимнастики включают повороты и наклоны в стороны, ритмичную ходьбу на месте, приседания, вращения туловищем, руками. Одежда для занятий спортом должна быть свободной, не ограничивать движения. Лучше всего выполнять зарядку под любимую музыку. Не стоит ограничиваться лишь классическими упражнениями. Зарядка может быть в виде танца, зарядки ногой или шпаги. Во время занятий спортом большое значение имеет дыхание. Владеть нужно чередом, а выдыхать - через нос.

Зачинать утреннюю гимнастику необходимо душем, обливанием, обливанием. Зарядку можно сочетать с любыми видами закаливания. Она избавляет человека от бессонницы, улучшает аппетит, помогает предотвратить развитие многих заболеваний и депрессии. Чтобы усилить оздоровительный эффект от утренней гимнастики, важно добиваться также и правильного питания, отказаться от вредных привычек, больше гулять на свежем воздухе.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ № 8
И. В. Шугач

Группы работы спортивных секций в школьном спортивном клубе
МБОУ СОШ № 8 м. Ю.А. Гегарян г. Гумрак МО Тунисский район
Название клуба «Олимп»
Руководитель клуба: Гринько К.Н.

Вид спорта	День недели	Время занятий	Педagog
Мини-футбол	Четверг	14.20-16.20	Нанко А.В.
5-9 классы	Пятница	11.05-15.00	
Футбол	Суббота	11.00-15.00	
инвальный стадион			
Волейбол	Вторник	12.45-14.45	Гринько К.Н.
5-8 классы	Среда	12.45-14.45	
Фитбол	Пятница	12.45-14.45	
инвальный стадион			
Самбо	Понедельник	14.20-16.20	Фили Н.В.
5-11 классы	Среда	15.00-17.00	
Фитбол	Пятница	15.00-17.00	
Волейбол	Понедельник	14.20-16.20	Дорожная Е.М.
5-11 классы	Среда	15.00-17.00	
Фитбол	Суббота	11.00-15.00	
инвальный стадион			



ОЛИМПИЙСКАЯ СЛАВА КУБАНИ

Водное поло

Водное поло – водный, от итальянского water – вода и polo – игра. Спортивная командная игра с мячом на воде. Игроки в команде стараются забросить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои.

Для мужчин размер игрового поля составляет 30 м на 20 м, при глубине воды не менее 2,2 м, ворота имеют размер 3 м на 0,9 м, и окружены дном от 68 см до 71 см, высотой от 400 до 450 г. Для женщин размер игрового поля составляет 25 м на 17 м, при глубине воды не менее 1,8 м, ворота имеют размер 3 м на 0,9 м, и окружены мячи от 63 см до 65 см, высотой от 350 до 400 г. В игре участвуют по 7 человек от каждой команды. Всего в команде – 13 чел. Игруют 4 периода по 7 минут чистого времени с двумя минутами перерывами.

Экстримное спортивное. В элитарную игру обязательно входят специальные материалы шлоски: белые – у одной команды, и цвета, контрастные белому, а также отличные от красного и от цвета мяча, – у другой команды (по установившейся традиции они обычно синего цвета). На международных соревнованиях шлоски должны быть снабжены узнавими протекторами. На шлосках обозначаются размеры игроков – от 2 до 13. Футболисты выступают в красных шлосках под номером 1 (в основном, и в шлосках). Успешные соревнования по водному поло были проведены в Анапсе в июле и в 1869 году. Чемпионат водного поло состоялся в 1926 году при Международной амбибульсхей федерации плавания (ИМАФ), основанной в 1908 году. В программе Олимпийских игр водное поло включено с 1900 года. На 1998 год Комитет водного поло объединяет 133 федерации.



ЛАВРОВ

Андрей Иванович

Заслуженный мастер спорта СССР, трехкратный олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира, чемпион Европы и СССР, неоднократный победитель Суперкубка и розыгрыша Кубка мира, обладатель Кубка Франции, чемпион Хорватии, почетный гражданин города Краснодара, член Совета Федерации Федерального собрания РФ.

Андрей Лавров – самый титулованный гандболист планеты, один из сильнейших вратарей в истории мирового гандбола. С 1995 года – бессменный капитан российской национальной сборной по гандболу, лучший гандболист России XX века, вратарь сборной мира. Он – трехкратный олимпийский чемпион (1988, 1992, 2000), бронзовый призер Олимпиады (2004), двукратный чемпион мира (1993, 1997), чемпион Европы (1996), победитель Игр доброй воли (1990), серебряный призер Игр доброй воли (1994), серебряный призер чемпионатов мира (1990, 1999), серебряный призер чемпионатов Европы (1994, 1998), обладатель Кубка ИГФ в составе краснодарского СКИФа (1990), чемпион СССР (1991), чемпион СНГ (1992), обладатель трех бронзовых медалей чемпионата СССР (1988, 1989, 1990), неоднократный победитель Суперкубка и розыгрыша Кубка мира. Независимым жюри назван одним из лучших 20 спортсменов XX столетия. Обладатель Кубка Франции, серебряный и бронзовый призер чемпионатов Франции, чемпион Хорватии. Признан лучшим вратарем чемпионата Германии. Удостоен звания «Заслуженный мастер спорта СССР». С июня 2005 года А.И. Лавров – член Совета Федерации Федерального собрания РФ, член комиссии по делам молодежи и спорта, член Комитета Госдумы РФ по бюджету. А.И. Лавров награжден орденом «За заслуги перед Отечеством» IV степени (2001), Почетом (1998), Звездой Почета (1989), золотой медалью «За выдающийся вклад в развитие Кубани» I степени (2006), медалью «Герой Кубани» (2004). В 2003 году он стал почетным гражданином города Краснодара.

Увлекается рыбалкой. Когда приезжает в Краснодар, непременно находит время выбраться в станицу Васюринскую, что неподалеку от Краснодара – любимое для рыбалки место.



Чернова Людмила Александровна – Заслуженный Мастер Спорта СССР по легкой атлетике, чемпионка XXII Олимпийских игр в Москве (1980).

Родилась 30.11.1955 г. в г. Норильске. В 1963 г. переехала в г. Армавир. В ДЮСШ занималась плаванием, с 1970 г. – легкой атлетикой под руководством заслуженного тренера РСФСР Ю. Зайцева. В 1977 году окончила спортивный факультет КГУФК. С 1973 г. – член сборной команды края ВДСО «Трудовые резервы», в 1978 г. член сборной команды СССР. Бронзовый призер международных соревнований на приз газеты «Ирбис», чемпионка СССР в беге на 400 метров (1979–1982), обладательница Кубка Европы (Норвегия, 1982). В 1983–1998 г. работала тренером в краевом комитете ВДСО «Трудовые резервы», в СШ № 53, директором СДЮШОР «Юность России» по легкой атлетике.

В настоящее время возглавляет Департамент по физической культуре Краснодарского края. За свою деятельность она награждена почетными знаками «За заслуги в развитии физической культуры и спорта», «Отличник профтехобразования России», «Заслуженный учитель Кубани».



МОСКАЛЕНКО

Александр Николаевич

Заслуженный мастер спорта СССР, олимпийский чемпион, многократный чемпион мира, Европы и России МОСКАЛЕНКО Александр Николаевич (04.11.69), имеет высшее филологическое образование. Аспирант Кубанского ГУФК.

Заслуженный мастер спорта (прыжки на батуте, 1991).

Родился в Краснодарском крае. Живет в Краснодаре. Первый тренер – А. Руса.

Чемпион мира (1990, 1992, 1994, 1999, 2001) в индивидуальных и смешанных прыжках и чемпион мира (1990, 1992, 1999, 2001) в

командном зачете, серебряный призер чемпионата мира (2003) в личном и командном зачете, многократный чемпион Европы, победитель Кубков мира и России.

Победитель Игр XXVII Олимпиады в Сиднее (2000), серебряный призер Игр XXVIII Олимпиады в Афинах (2004).

Награжден орденом Почета (2001) и медалью «За выдающийся вклад в развитие Кубани» I степени (2000). Записан в книгу рекордов Гиннеса за выдающиеся успехи в спорте.

Тренировался в Краснодарской краевой школе высшего спортивного мастерства у тренерской бригады в составе: заслуженный тренер СССР, заслуженный тренер России В.Ф. Дубко (старший тренер), Л. Немаян, Г. Ахдакав, С. Дубко и Г. Самсонова (хореограф).

Член сборной команды России с 1983 по 2004 года. Выступал за профсоюзы, Краснодар, ЦСКА и Химки. Руководитель Департамента по физической культуре и спорту Администрации Краснодарского края.

Завершил спортивную карьеру в 2005 году.



КАРАВАЕВА Ирина Владимировна

Каравеева Ирина Владимировна – российская спортсменка, талантливая гимнастка, обладательница немалого числа наград и участница различных соревнований, международного уровня в том числе. Ее профилирующий вид спорта – прыжки на батуте. В августе 2008-го года спортсменка приняла участие в Летних Олимпийских Играх, которые проводились в столице Китая – Пекине. Гимнастка отличилась и была удостоена пятого места.

Ирина Каравеева родилась 18-го мая 1975-го года в Краснодаре. Спортом занималась с раннего возраста. Первоначально это была аэробика, однако впоследствии гимнастка предпочла прыжки на батуте. Тогда ей исполнилось четырнадцать.

Ирина – превосходная спортсменка. Она тренировалась под руководством опытных наставников, которые благоприятно влияли на формирование спортивной карьеры гимнастки. В настоящее время Каравеева считается одной из лучших женщин – среди прыгающих на батуте – и является обладательницей большого количества медалей.

В 1999-ом году спортсменка приняла участие в Чемпионате Мира, который проводился в Сан-Сити. Тогда Ирина сумела завоевать почетное место чемпионки, даже несмотря на то, что была не совсем здорова (после соревнований гимнастка легла в больницу – на два месяца).

Техника Каравеевой не оставляет желать лучшего – скальвания долгие тренировки, а также – природная одаренность спортсменки. Именно поэтому результаты ее выступлений в большинстве своем всегда вызывают у поклонников исключительно восхищение.

Ирина – неоднократная обладательница олимпийских наград. Первый раз гимнастка приняла участие в Олимпиаде 2000-го года – в Сиднее. Тогда она состязалась в одном из самых трудных для россиян турнире – уж очень сильными оказались абсолютно все участники.

В 2001-ом году Ирина приняла участие в Чемпионате Мира по прыжкам на батуте. Тогда судьи ошибочно присудили россиянке золото, однако Ирина получила давнее постановление вышей непререкаемым для честной спортивной борьбы и отдала золотую медаль немке (которая на самом деле была лучшей) – сама же Ирина удостоилась серебряной медали.

После – было еще множество состязаний, в том числе Олимпийские Игры 2004-го года, а также Олимпиада 2008, которая проводилась в Пекине.

Ирина Каравеева достойно выступила в Китае и была удостоена пятого места.

В настоящее время гимнастка продолжает тренироваться, рассчитывая на победы в будущем.

Награждена медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (2006) и медалью «За выдающийся вклад в развитие Кубани» I степени (2006), Грамотой Президента РФ. Выступает за ФСО профсоюзов «Россия» и СК Министерства обороны РФ.

НАШИ ЧЕМПИОНЫ



Легкая атлетика – одна из основных и наиболее массовых видов спорта.

Обширнейшая область в СФР на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (гранаты Абра), а также легкоатлетическое многоборье – десятиборье; катание на санях в современной спортивной классификации насчитывается свыше 40 разнородных легкоатлетических упражнений.

В программах современных Олимпийских игр легкой атлетика представлена 24 видами для мужчин и 14 – для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших международных соревнований: чемпионатов Европы, Азии, Африки, Америки, Балканских, Британских, Панамериканских игр и др. Основной задачей легкой атлетике являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья (здоровье), популярности и значимости легкой атлетике становится общественности и больше распространены междулические упражнения, простоты техники, выносливость, возможность варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировок мастеров в всех видах спорта, а занятия физической культурой трудящихся студентов, является одной из основных частей всех ступеней всестороннего физического воспитания молодежи в труде и спорте (ФТТ).

Если хочешь быть
здоров - занимайся
спортом!



Какие группы мышц в первую очередь необходимо развивать у детей?

1. Тренируя большие мышечные группы (ноги, спина) – активизируем обмен веществ во всем организме, что создает благоприятные условия для развития всех органов и систем ребенка.
2. Укрепляя мышцы живота – улучшаем процесс пищеварения.
3. Разрабатывая симметрично мышцы спины – развиваем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируется весь скелет позвоночника.
4. Упражнения, воздействующие на диафрагму и способствующие глубокому дыханию, обеспечивают организм необходимым количеством кислорода.

Основные правила проведения занятий спортом с детьми:

1. Удобнее проводить тренировки как бы между делом. Когда у ребенка есть настроение, а у родителей – свободных 10-15 минут.
2. Все упражнения надо делать совместно с ребенком, чтобы он повторял движения с вами.
3. Не стоит проводить занятия после обильного приема пищи.
4. Упражнения подбираются таким образом, чтобы не создавалось чрезмерной нагрузки на детский организм. Все тело при этом должно находиться в одном положении. В такой ситуации нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.
5. Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, особенно с отягощением, на какую бы то ни было мышечную группу. Также не рекомендуется делать более 12 раз в сутке в любом виде, не более 2-3 раз в день. Массажные расслабления и элементы самонапряжения могут хорошо способствовать развитию по отдельным частям, снимают напряжение, снимают усталость. Быстро восстанавливаются физические силы и активность, подготавливают настроение. Поэтому каждому участнику, решившему достичь в быстрой степени уровень, стоит voltar во внимание и эту методику.
6. Выполняя упражнения с ребенком, следите за его дыханием. Необходимо приучать дышать его через нос, это очень полезная привычка по многим причинам. Многие дети имеют склонность задерживать дыхание при выполнении нехарактерного движения.



Доклад: Искусство расслабляться

Выполнила работу ученица 11 класса Басарова Наталья
Проверил работу учитель физической культуры

Расслабление имеет огромную важность для жизни (расслабление) и ее пользу. В спорте предельное напряжение достигается только в момент соревнований. После соревнований расслабление мышц и нервной системы происходит в течение нескольких часов. Чем больше напряжение, тем больше расслабление. Иногда после соревнований расслабление происходит в течение нескольких дней. Это происходит потому, что организм восстанавливается после соревнований и расслабление происходит в течение нескольких дней.

Важным является расслабление мышц после физических упражнений, но и польза от расслабления. После соревнований организм восстанавливается и расслабление происходит в течение нескольких дней. Это происходит потому, что организм восстанавливается после соревнований и расслабление происходит в течение нескольких дней.

Способности, позволяющие мышечной релаксации, могут в жизни выручить себя в состоянии глубокого утомления на грани со сна. Именно такой короткий самонапряженный этап сна, при котором происходит восстановление мышечной активности, является ключом к последующему переводу в состояние покоя, а затем и в состояние сна.

Способности, позволяющие мышечной релаксации, могут в жизни выручить себя в состоянии глубокого утомления на грани со сна. Именно такой короткий самонапряженный этап сна, при котором происходит восстановление мышечной активности, является ключом к последующему переводу в состояние покоя, а затем и в состояние сна.

После соревнований, мы можем быть удовлетворены, которые не следуют никому сообщать. Расслабление происходит в течение нескольких часов. После соревнований расслабление происходит в течение нескольких часов. После соревнований расслабление происходит в течение нескольких часов.

ГТО ОК

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийской физкультурно-спортивной комплекса «ГТО» (взрослая группа от 6 до 8 лет*)

№	Испытание (тест)	Нормативы					
		Мальчики	Девочки	Дети	Дети		
1	Беговые тесты (3х125 м)	1:20	1:22	1:27	1:24	1:24	1:23
2	Беговые тесты (3х100 м)	0:57	0:57	0:50	0:51	0:51	0:52
3	Средний спринт (300 м)	7:30	6:40	7:20	7:35	7:05	6:00
4	Легкоатлетический тест (100 м)	2	3	4	-	-	-
5	Легкоатлетический тест (100 м)	4	9	13	4	6	11
6	Легкоатлетический тест (100 м)	7	10	17	1	0	11
7	Легкоатлетический тест (100 м)	-1	-1	-7	-3	-5	-9

САМОБОРОНА БЕЗ ОРУЖИЯ

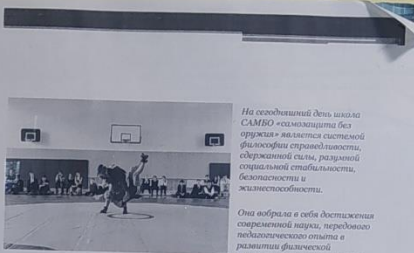
Наш национальный вид спорта, в основе которого лежит комплексная система самозащиты



АРГУМЕНТЫ НЕДЕЮ

На осенней сессии Дня школы САМБО «самозащита без оружия» является системной физической направленности, содержательной силы, разумной социальной стабильности, безопасности и жизнеспособности.

Она обрела в себя достижения современной науки, передового педагогического опыта и развитости физической культуры, спорта и является эффективным средством решения Государственных задач.



Всероссийский проект «Самбо в школу»

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийской физкультурно-спортивной комплекса «ГТО» (взрослая группа от 9 до 12 лет*)

№	Испытание (тест)	Нормативы					
		Мальчики	Девочки	Дети	Дети		
1	Беговые тесты (3х200 м)	3:40	3:52	3:43	3:39	3:53	3:37
2	Беговые тесты (3х150 м)	2:50	2:25	2:01	1:59	2:00	2:10
3	Беговые тесты (3х100 м)	1:50	1:40	1:46	1:50	1:50	1:50
4	Беговые тесты (3х75 м)	1:10	1:10	1:07	1:11	1:11	1:08
5	Легкоатлетический тест (100 м)	2	3	4	2	3	5
6	Легкоатлетический тест (100 м)	4	9	13	4	6	11
7	Легкоатлетический тест (100 м)	7	10	17	1	0	11
8	Легкоатлетический тест (100 м)	10	14	20	10	10	15
9	Легкоатлетический тест (100 м)	14	18	26	14	14	20
10	Легкоатлетический тест (100 м)	18	24	35	18	18	26
11	Легкоатлетический тест (100 м)	22	30	43	22	22	32
12	Легкоатлетический тест (100 м)	27	36	51	27	27	39
13	Легкоатлетический тест (100 м)	33	44	63	33	33	47
14	Легкоатлетический тест (100 м)	40	54	79	40	40	56
15	Легкоатлетический тест (100 м)	48	66	99	48	48	66
16	Легкоатлетический тест (100 м)	57	78	119	57	57	79
17	Легкоатлетический тест (100 м)	67	90	139	67	67	91
18	Легкоатлетический тест (100 м)	78	108	159	78	78	108
19	Легкоатлетический тест (100 м)	90	126	179	90	90	126
20	Легкоатлетический тест (100 м)	102	144	199	102	102	144
21	Легкоатлетический тест (100 м)	114	162	219	114	114	162
22	Легкоатлетический тест (100 м)	126	180	239	126	126	180
23	Легкоатлетический тест (100 м)	138	198	259	138	138	198
24	Легкоатлетический тест (100 м)	150	216	279	150	150	216
25	Легкоатлетический тест (100 м)	162	234	299	162	162	234
26	Легкоатлетический тест (100 м)	174	252	319	174	174	252
27	Легкоатлетический тест (100 м)	186	270	339	186	186	270
28	Легкоатлетический тест (100 м)	198	288	359	198	198	288
29	Легкоатлетический тест (100 м)	210	306	379	210	210	306
30	Легкоатлетический тест (100 м)	222	324	399	222	222	324
31	Легкоатлетический тест (100 м)	234	342	419	234	234	342
32	Легкоатлетический тест (100 м)	246	360	439	246	246	360
33	Легкоатлетический тест (100 м)	258	378	459	258	258	378
34	Легкоатлетический тест (100 м)	270	396	479	270	270	396
35	Легкоатлетический тест (100 м)	282	414	499	282	282	414
36	Легкоатлетический тест (100 м)	294	432	519	294	294	432
37	Легкоатлетический тест (100 м)	306	450	539	306	306	450
38	Легкоатлетический тест (100 м)	318	468	559	318	318	468
39	Легкоатлетический тест (100 м)	330	486	579	330	330	486
40	Легкоатлетический тест (100 м)	342	504	599	342	342	504
41	Легкоатлетический тест (100 м)	354	522	619	354	354	522
42	Легкоатлетический тест (100 м)	366	540	639	366	366	540
43	Легкоатлетический тест (100 м)	378	558	659	378	378	558
44	Легкоатлетический тест (100 м)	390	576	679	390	390	576
45	Легкоатлетический тест (100 м)	402	594	699	402	402	594
46	Легкоатлетический тест (100 м)	414	612	719	414	414	612
47	Легкоатлетический тест (100 м)	426	630	739	426	426	630
48	Легкоатлетический тест (100 м)	438	648	759	438	438	648
49	Легкоатлетический тест (100 м)	450	666	779	450	450	666
50	Легкоатлетический тест (100 м)	462	684	799	462	462	684
51	Легкоатлетический тест (100 м)	474	702	819	474	474	702
52	Легкоатлетический тест (100 м)	486	720	839	486	486	720
53	Легкоатлетический тест (100 м)	498	738	859	498	498	738
54	Легкоатлетический тест (100 м)	510	756	879	510	510	756
55	Легкоатлетический тест (100 м)	522	774	899	522	522	774
56	Легкоатлетический тест (100 м)	534	792	919	534	534	792
57	Легкоатлетический тест (100 м)	546	810	939	546	546	810
58	Легкоатлетический тест (100 м)	558	828	959	558	558	828
59	Легкоатлетический тест (100 м)	570	846	979	570	570	846
60	Легкоатлетический тест (100 м)	582	864	999	582	582	864
61	Легкоатлетический тест (100 м)	594	882	1019	594	594	882
62	Легкоатлетический тест (100 м)	606	900	1039	606	606	900
63	Легкоатлетический тест (100 м)	618	918	1059	618	618	918
64	Легкоатлетический тест (100 м)	630	936	1079	630	630	936
65	Легкоатлетический тест (100 м)	642	954	1099	642	642	954
66	Легкоатлетический тест (100 м)	654	972	1119	654	654	972
67	Легкоатлетический тест (100 м)	666	990	1139	666	666	990
68	Легкоатлетический тест (100 м)	678	1008	1159	678	678	1008
69	Легкоатлетический тест (100 м)	690	1026	1179	690	690	1026
70	Легкоатлетический тест (100 м)	702	1044	1199	702	702	1044
71	Легкоатлетический тест (100 м)	714	1062	1219	714	714	1062
72	Легкоатлетический тест (100 м)	726	1080	1239	726	726	1080
73	Легкоатлетический тест (100 м)	738	1098	1259	738	738	1098
74	Легкоатлетический тест (100 м)	750	1116	1279	750	750	1116
75	Легкоатлетический тест (100 м)	762	1134	1299	762	762	1134
76	Легкоатлетический тест (100 м)	774	1152	1319	774	774	1152
77	Легкоатлетический тест (100 м)	786	1170	1339	786	786	1170
78	Легкоатлетический тест (100 м)	798	1188	1359	798	798	1188
79	Легкоатлетический тест (100 м)	810	1206	1379	810	810	1206
80	Легкоатлетический тест (100 м)	822	1224	1399	822	822	1224
81	Легкоатлетический тест (100 м)	834	1242	1419	834	834	1242
82	Легкоатлетический тест (100 м)	846	1260	1439	846	846	1260
83	Легкоатлетический тест (100 м)	858	1278	1459	858	858	1278
84	Легкоатлетический тест (100 м)	870	1296	1479	870	870	1296
85	Легкоатлетический тест (100 м)	882	1314	1499	882	882	1314
86	Легкоатлетический тест (100 м)	894	1332	1519	894	894	1332
87	Легкоатлетический тест (100 м)	906	1350	1539	906	906	1350
88	Легкоатлетический тест (100 м)	918	1368	1559	918	918	1368
89	Легкоатлетический тест (100 м)	930	1386	1579	930	930	1386
90	Легкоатлетический тест (100 м)	942	1404	1599	942	942	1404
91	Легкоатлетический тест (100 м)	954	1422	1619	954	954	1422
92	Легкоатлетический тест (100 м)	966	1440	1639	966	966	1440
93	Легкоатлетический тест (100 м)	978	1458	1659	978	978	1458
94	Легкоатлетический тест (100 м)	990	1476	1679	990	990	1476
95	Легкоатлетический тест (100 м)	1002	1494	1699	1002	1002	1494
96	Легкоатлетический тест (100 м)	1014	1512	1719	1014	1014	1512
97	Легкоатлетический тест (100 м)	1026	1530	1739	1026	1026	1530
98	Легкоатлетический тест (100 м)	1038	1548	1759	1038	1038	1548
99	Легкоатлетический тест (100 м)	1050	1566	1779	1050	1050	1566
100	Легкоатлетический тест (100 м)	1062	1584	1799	1062	1062	1584

ПЯТЬ ПРИЧИН ОТДАТЬ РЕБЁНКА НА САМБО

Ваш ребенок освоит базовые приемы самообороны и сможет защитить себя в опасной ситуации. Он научится быстро ориентироваться, не впадать в панику и принимать эффективные решения в экстремной ситуации.

Ваш ребенок сможет правильно структурировать при падении и избежать серьезных травм, если его толкнут или он поскользнется.

Регулярные тренировки позволят поддерживать мышцы в тонусе, повысить силу, ловкость, выносливость и укрепить здоровье.

Самбо - не просто спорт, но и система воспитания. Самбистов учат бороться честно, уважать противника, не сдаваться, помогать людям в трудных ситуациях. Самбо формирует твердый характер, воспитывает силу воли, доброту, честь и достоинство.

Самбистов учат разрабатывать тактики и стратегии ведения схватки, прогнозировать действия соперника, быстро принимать решения и концентрироваться.

Чтобы найти секцию самбо в вашем городе, обратитесь в федерацию самбо вашего региона. Контакты федерации собраны на сайте sambo.ru

Программа предусматривает не только физическое развитие и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: ответственность, самостоятельность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, активность, умение общаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, вести конструктивный диалог и работать в команде.

