Учреждение образования

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**ГРУППЫ СПОРТИВНОГО**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО САМБО**

**Программа и методические рекомендации**

**для студентов 1–4-х курсов всех специальностей**

Минск 2013

2

УДК 796.818(073)

ББК 75.715я73

Г90

Рассмотрено и рекомендовано редакционно-издательским сове-

том университета

С о с т а в и т е л ь

*О. В. Хижевский*

Р е ц е н з е н т

кандидат педагогических наук, доцент,

председатель ДЮК «Атлант»

*Б. Н. Рукавицын*

По тематическому плану изданий учебно-методической литерату-

ры университета на 2012 год. Поз. 121.

Предназначены для студентов 1–4-х курсов всех специальностей.

УО «Белорусский государственный

технологический университет», 2013

3

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Борьба самбо представляет собой высокотехничный вид едино-

борств, победа в котором достигается не столько за счет физических

качеств, сколько за счет применения технических приемов и действий.

В связи с этим человек, владеющий приемами самбо, может противо-

стоять более сильному и даже вооруженному сопернику, что делает

этот вид единоборств эффективным средством самозащиты.

Борьба самбо, являясь средством физической культуры, разви-

вает у занимающихся преимущественно скоростные и координаци-

онные качества, ловкость и гибкость, поэтому доступна и для юно-

шей, и для девушек.

Учебная программа по борьбе самбо для групп специализации

(новичков) и спортивного совершенствования (квалифицированных

спортсменов), на наш взгляд, представляет интерес для тренеров, ве-

дущих занятия по борьбе самбо в высших учебных заведениях. Пред-

лагаемая программа может рассматриваться как методическая основа,

в которую в соответствии с конкретными условиями тренером могут

быть внесены частные изменения.

Отзывы и предложения просим направлять по адресу:

ул. Свердлова, 13а, 220006, г. Минск; тел. 327-41-63, кафедра физвос-

питания и спорта БГТУ.

**3.2.3. Приемы боевого раздела**

***ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВСЕХ КУРСОВ***

***Наступательные действия***

Удар ногой (имитация) в область почек и печени после бросков:

через бедро, через голову, подхватов, подножек и др.

Загиб руки за спину «рывком» при подходе сзади.

Загиб руки за спину «рывком» при подходе спереди.

Загиб руки за спину «замком».

Загиб руки за спину «нырком».

Рычаг руки через предплечье при подходе спереди.

Рычаг руки внутрь.

Рычаг руки наружу.

Техника прямого удара кулаком в голову, туловище.

Техника удара кулаком снизу в голову, туловище.

Техника удара ребром ладони в нижнюю челюсть, по носу.

Удар кулаком сбоку в голову, туловище.

23

Удар мышечной частью кулака наотмашь по шее, ребрам.

Удар мышечной частью кулака сверху по носу, по ключице.

Удар ребром ладони по горлу спереди, сбоку, в основание черепа,

сзади, по почкам, в промежность.

Удар локтем в подбородок снизу, сверху, наотмашь.

Удар стопой по подъему, по голени, в подколенный сгиб, в живот,

в промежность, по лежащему противнику в лицо и поясничный отдел.

Освобождение от захвата за горло двумя руками сзади и спереди.

***Ответные действия***

Освобождение от захвата одежды спереди и ответные действия.

Освобождение от захвата противником одной или двух рук.

Освобождение от захвата за запястье сверху и снизу.

Освобождение от захвата предплечья двумя руками снизу, сверху

и ответные действия.

Освобождение от захвата корпуса спереди с захватом рук, ответ-

ные действия.

Освобождение от обхвата корпуса спереди без захвата рук, ответ-

ные действия.

Освобождение от обхвата корпуса сзади без захвата рук.

Освобождение от обхвата корпуса сзади с захватом рук.

Освобождение от захвата шеи сзади плечом и предплечьем.

Защита от наведенного пистолета в упор спереди.

Защита от наведенного пистолета в упор сзади.

Защита от удара ножом сверху и ответные действия.

Защита от удара ножом наотмашь и ответные действия.

Защита от прямого удара ножом в живот и ответные действия.

Защита от удара ножом снизу в корпус и ответные действия.

Защита от прямого удара кулаком и ответные действия.

Защита от удара кулаком снизу и ответные действия.

Защита от удара кулаком наотмашь и ответные действия.

Защита от удара кулаком сбоку и ответные действия.

Конвоирование с загибом руки назад.

Связывание веревкой или ремнем в положении лежа.

Связывание в положении стоя веревкой или ремнем.

Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего или

бокового кармана пиджака или брюк в момент проверки документов.

Выручка своего товарища, когда противник пытается нанести

удар ножом (кулаком) сверху, снизу, сбоку в стойке, лежа и т. д.

24

***Методические указания***

Занятия по овладению приемами боевого раздела следует прово-

дить в конце урока. Для этого необходимо иметь деревянные ножи,

пистолеты и веревки.

Для более успешного овладения знаниями практического раздела

и приемами самозащиты нужно обращать серьезное внимание на ко-

личество повторений для формирования автоматических навыков при

проведении приемов.