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

УДК 796.818(073)

ББК 75.715я73

Г90

Рассмотрено и рекомендовано редакционно-издательским советом 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 литературы университета на 2012 год. Поз. 121.

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

УО «Белорусский государственный

технологический университет», 2013

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Борьба самбо представляет собой высокотехничный вид единоборств, 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 противостоять более сильному и даже вооруженному сопернику, что делает

этот вид единоборств эффективным средством самозащиты.

Борьба самбо, являясь средством физической культуры, развивает у занимающихся преимущественно скоростные и координационные качества, ловкость и гибкость, поэтому доступна и для юношей, и для девушек.

Учебная программа по борьбе самбо для групп специализации

(новичков) и спортивного совершенствования (квалифицированных

спортсменов), на наш взгляд, представляет интерес для тренеров, ведущих занятия по борьбе самбо в высших учебных заведениях. Предлагаемая программа может рассматриваться как методическая основа, в которую в соответствии с конкретными условиями тренером могут быть внесены частные изменения.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреев, В. М. Борьба самбо: учеб.-нагляд. пособие / В. М. Андреев. – М.: Изд-во «Спорткомбинат» Динамо, 1961.

2. Борьба самбо: программа для спортив. шк. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при СМ СССР, 1975.

3. Гулевич, Д. И. Борьба самбо: метод. пособие / Д. И. Гулевич, Г. Н. Звягинцев. – М.: Воен. изд-во МО СССР, 1973.

4. Самбо: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва / Белорус. гос. ун-т

физич. культуры; О. В. Хижевский, В. Я. Кулакович. – Минск: НИИ

Мин-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 2006.

5. Харлампиев, А. А. Техника борьбы самбо / А. А. Харлампиев. –

М.: ФиС, 1960.

6. Хижевский, О. В. Воспитание психологических, морально-этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами: учеб.-метод. пособие / О. В. Хижевский. – Минск: Воен. акад. Респ. Беларусь, 2009.

7. Хижевский, О. В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах Республики Беларусь: учеб.-метод. пособие / О. В. Хижевский. – Минск: Воен. акад. Респ. Беларусь, 2009.

8. Хижевский, О. В. Методика использования тренажерных устройств в физическом воспитании студентов: учеб. пособие / О. В. Хижевский, Е. А. Масловский, В. И. Стадник. – Минск: БГЭУ, 1999.

9. Хижевский, О. В. Предупреждение травматизма, самоконтроль, массаж и самомассаж борца: учеб.-метод. пособие / О. В. Хижевский, В. А. Хижевская. – Минск: БГЭУ, 2001.

10. Хижевский, О. В. Спортивные единоборства: учеб. пособие / О. В. Хижевский, Д. Б. Рукавицын. – Минск: Белпринт, 2005.

11. Чумаков, Е. М. Сто уроков борьбы самбо / Е. М. Чумаков. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ФиС, 1977.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Предисловие............................................................................................ 3

1. Основные задачи и направленность учебных занятий................... 3

2. Форма занятий .................................................................................... 4

3. Содержание работы ........................................................................... 4

3.1. Учебная работа ........................................................................... 4

3.1.1. Организационно-методические указания ....................... 5

3.1.2. Оборудование мест занятий, инвентарь .......................... 6

3.1.3. Гигиенические требования к месту занятий и борцам 7

3.1.4. Планирование занятий ...................................................... 7

3.1.5. Контрольно-зачетные нормативы .................................... 8

3.2. Учебный материал ..................................................................... 9

3.2.1. Теоретические занятия ...................................................... 9

3.2.2. Практические занятия ....................................................... 16

3.2.3. Приемы боевого раздела ................................................... 22

3.2.4. Общая физическая подготовка ......................................... 24

3.2.5. Тактическая подготовка .................................................... 25

3.2.6. Психологическая подготовка ........................................... 27

4. Восстановительные и профилактические мероприятия ................ 28

5. Профилактика травматизма .............................................................. 30

6. Активный отдых ................................................................................. 34

7. Инструкторская и судейская практика ............................................ 35

Приложение ............................................................................................ 37

Литература .............................................................................................. 40

**ГРУППЫ СПОРТИВНОГО**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

**И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО САМБО**

Составитель **Хижевский** Олег Викторович

Редактор *Т. Е. Самсанович*

Компьютерная верстка *Д. А. Столбунов*

Корректор *Т. Е. Самсанович*

Издатель:

УО «Белорусский государственный технологический университет».

ЛИ № 02330/0549423 от 08.04.2009.

Ул. Свердлова, 13а, 220006, г. Минск.\_\_