

УДК 796  
ББК 75  
Г 20

**Р е ц е н з е н т ы:**

заслуженный тренер СССР и России, профессор *В. А. Никишкин*,  
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта  
(ФГБОУ ВПО «МГСУ»);

заслуженный работник физической культуры, судья международной  
категории, мастер спорта, кандидат педагогических наук,  
доцент *А. И. Рахматов*, заведующий кафедрой ИТТСУ  
(ФГБОУ ВПО «МИИТ»)

**Гарник, Владимир Сергеевич.**

**Г 20**

Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных  
занятий [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. С. Гарник ;  
М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит.  
ун-т. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл  
pdf : 193 с.). — М. : Издательство МИСИ—МГСУ, 2017. — Сис-  
тем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions  
4.5 ; экран 10".

**ISBN 978-5-7264-1724-0**

Представлена методика спортивной тренировки по самбо, средства  
и методы учебно-тренировочных и самостоятельных занятий в техни-  
ческих вузах, а также профилактика травматизма. Рассматриваются  
способы повышения уровня спортивного мастерства студентов.

Для студентов, преподавателей физической культуры и тренеров  
по борьбе самбо.

**УДК 796**

**ББК 75**

**Деривативное электронное издание на основе печатного**

**издания:** Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоя-  
тельных занятий : учебное пособие / В. С. Гарник ; М-во образо-  
вания и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит. ун-т. — М. : Изда-  
тельство МИСИ—МГСУ, 2012. — 191 с. — ISBN 978-5-7264-0698-5.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установ-  
ленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель  
вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7264-1724-0

© Национальный исследовательский  
Московский государственный  
строительный университет, 2012

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Средства и методы спортивной тренировки борьбы самбо. . . . .	5
1.1. Основные понятия и термины. . . . .	5
1.2. Общие основы спортивной тренировки. . . . .	7
1.3. Основы методики обучения борьбе самбо. . . . .	8
Глава 2. Основные стороны спортивной подготовки самбиста. . . . .	11
2.1. Теоретическая подготовка. . . . .	11
2.2. Техническая подготовка. . . . .	11
2.3. Тактическая подготовка. . . . .	13
2.4. Морально-волевая подготовка. . . . .	16
2.5. Психологическая подготовка. . . . .	19
Глава 3. Средства и методы развития необходимых самбисту психофизических качеств. . . . .	21
3.1. Силовая подготовка. . . . .	22
3.2. Развитие выносливости. . . . .	25
3.3. Скоростная подготовка. . . . .	28
3.4. Развитие гибкости. . . . .	30
3.5. Развитие ловкости. . . . .	31
Глава 4. Предварительная подготовка к занятиям. . . . .	33
Глава 5. Страховка и самостраховка на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях самбо. . . . .	41
Глава 6. Техника борьбы самбо. . . . .	48
6.1. Техника борьбы в стойке. . . . .	48
6.2. Техника борьбы в партере. . . . .	102
Глава 7. Организация учебно-тренировочных занятий. . . . .	125
7.1. Основные способы и методы обучения. . . . .	125
7.2. Структура процесса обучения. . . . .	127

7.3. Программа содержания курса борьбы самбо. . . . .	130
Глава 8. Самостоятельные занятия и самоконтроль студентов-спортсменов. . . . .	134
8.1. Методика самостоятельных занятий. . . . .	135
8.2. Планирование и организация самостоятельных занятий. . . . .	136
8.3. Формы и содержание самостоятельных занятий. . . . .	140
8.4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях борьбой самбо. . . . .	145
Глава 9. Профилактика травматизма на занятиях самбо и первая помощь при травмах. . . . .	150
Глава 10. Характер и способы проведения соревнований. . . . .	159
Глава 11. Правила судейства. . . . .	173
Глава 12. Оборудование мест соревнований. . . . .	186
Библиографический список. . . . .	188