

Министерство образования и науки РФ
Алтайский государственный университет

Д. В. Белоуско

Основы борьбы самбо на занятиях по физической культуре в вузе

Учебно-методическое пособие

Барнаул 2017

© Белоуско Д.В., 2017
© ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2017

УДК 796.818
ББК 75.715.7
Б 438

Автор: канд. пед. наук, доцент **Белоуско Дмитрий Викторович**

Рецензент: канд. пед. наук, доцент Новичихина Е. В.

Б 438 **Белоуско, Д.В.** Основы борьбы самбо на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Д.В. Белоуско; АлтГУ. – Электрон. текст. дан. (5 Мб). – Барнаул: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2017. – 1 электрон. опт. диск (DVD+R). – Систем. требования: PC, Intel 1 ГГц; 512 Мб опер. памяти; 30 Мб свобод. диск. пространства; DVD-привод; ОС Windows 7 и выше, ПО для чтения pdf-файлов. – Загл. с экрана.

Учебное электронное издание

В учебно-методическом пособии раскрываются вопросы организации учебного процесса по физическому воспитанию с использованием борьбы самбо. Приводится примерный поурочный план занятий самбо со студентами академических групп. Описываются основные приемы данного вида спорта и различные вспомогательные упражнения. Даются методические рекомендации по организации занятий, освоению технических действий. Освещаются основные моменты проведения соревнований.

производственно-технические сведения

Публикуется в авторской редакции

Верстка: Котова О. В.

Дата подписания к использованию: 25.05.2017 г.

Объем издания: 5 Мб

Комплектация издания: 1 электрон. опт. диск (DVD+R)

Тираж 40 дисков

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»
656049, Барнаул, ул. Ленина, 61

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Основы борьбы самбо (краткое описание содержания борьбы, основные понятия, терминология)

2. Борьба самбо на академических занятиях по физической культуре

2.1. Общие положения

2.2. Примерный курс учебно-тренировочных занятий борьбой самбо для студентов академических групп

2.3. Техника безопасности при занятиях борьбой самбо в академических группах

3. Описание основных технических действий в борьбе самбо

3.1. Подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, приемы страховки и само страховки

Упражнения для укрепления мышц шеи

Подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения, применяемые в борьбе самбо

Акробатические упражнения, применяемые в борьбе самбо

Приемы страховки и само страховки

3.2. Технические действия в борьбе лежа

Общие положения

Описание приемов в борьбе лежа

3.3. Технические действия в борьбе стоя

Общие положения

Описание приемов в борьбе стоя

3.4. Комплекс упражнений на гибкость для самбистов

4. Библиографический список

5. Приложение 1