

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ «ДИНАМО»

Для служебного пользования

Экз. № 007309 \*

*Динамо*



*5/624*

Москва 1970

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СОВЕТ

Организационно-методический комитет  
по физической подготовке сотрудников МВД — КГБ  
при президиуме Центрального совета «Динамо»

---

# САМБО

Учебно-методическое пособие

---

Москва 1970

*Составлено по заданию организационно-методического комитета заслуженным тренером СССР, мастером спорта Андреевым В. М.*

Введение



**САМБО\*** — система самозащиты без оружия, состоящая из спортивного, боевого и специального разделов. Эта система создана советскими специалистами на основании обобщенного опыта различных существующих в мире систем самозащиты.

Спортивный раздел самбо широко культивируется в СССР, начиная с 1938 года. В 1966 году этот вид спорта получил мировое признание. Он признан Международной любительской федерацией борьбы наряду с классической и вольной борьбой.

Боевой раздел самбо состоит из приемов защиты, приемов нападения и вспомогательных действий.

В мире известны различные системы самозащиты. В Индии, к примеру, — пенчак, в Китае — ушу, в Чехословакии — самообрана, в Югославии — самообрана и др.

Наибольшее же распространение в настоящее время получили японские системы: дзю-до, джиу-джитсу, карате, ай-индо. Эти системы представляют собой: дзю-до — спортивную борьбу, джиу-джитсу — приемы, связанные с действиями против суставов рук, карате\*\* — систему ударов и защиту

\* САМБО — сокращение, состоящее из начальных букв трех слов — САМозащита Без Оружия.

\*\* КАРАТЕ.

Японское название «карате» расшифровывается так; «кара» — свободный, «те» — рука.

Итак, карате значит — борьба свободными руками, то есть борьба без применения какого-либо оружия. Оружием борца являются кулаки, ступни ног, его колени, локти и т. д. Таким образом, конечности человека после специальной тренировки могут быть использованы борцом для защиты и нападения.

Уже два года по борьбе карате проводятся международные соревнования.

**Основные способы борьбы карате.**

В японской атаке боец может применять 20 основных способов борьбы карате.

Основное из них: быстрота и выполнение приема, концентрация всех сил и энергии на выполнении приема, стойка, обеспечивающая равновесие, давняя возможность быстро передвигаться, самообладание и способность предвидеть и предотвратить замыслы противника, способность напрячь мышцы в нужный момент и быстрого расслабления их в нужный момент, контроль за дыханием и т. д.

руками и ногами, айкидо\* — приемы, связанные с действиями по ходу суставов рук.

Все эти системы в различных странах находятся на вооружении армии, полиции и других подразделений.

Так, например, в Японии — стране, где созданы наиболее современные системы самозащиты, — полиция занимается борьбой дзю-до, карате, айкидо в обязательном порядке по два часа два раза в неделю. Тот, кто не может выполнять требования программы, из полиции увольняется.

Такое внимание к приемам самозащиты вполне естественно, так как в боевой и служебной обстановке приемы самозащиты служат оружием.

В советской системе самозащиты нет трюковых приемов, встречающихся в других системах. В ней оставлены лишь те, которые помогают в выполнении служебного долга сотрудникам МВД, КГБ и воинам Советской Армии.

Итак, самбо — это оружие, имеющее целый ряд преимуществ перед другими видами оружия.

1. Приемы самбо невидимы. По виду нельзя определить — владеет ли ими человек или нет, до тех пор пока прием не будет применен.

2. Там, где нельзя пользоваться огнестрельным оружием, можно с успехом пользоваться приемами самбо.

Сотрудникам МВД — КГБ приходится соприкасаться с нарушителями общественного порядка, различными хулиганами и преступниками. Как правило, в местах заключения сотрудник встречается с преступником без оружия. Здесь приемы самбо должны играть важную роль. Но даже и вооруженный сотрудник (милиционер) согласно уставу не всегда может применить оружие (на многолюдных улицах, площадях, в кино и т. д.). А без приемов самбо он оказывается без оружия.

---

#### \* АЙКИДО.

Прежде всего айкидо — это метод самозащиты, берущий начало из приемов дзю-джитсу.

Цель айкидо — защита от вооруженного мечом противника. В этом и причина того, что все атаки в айкидо начинаются сверху и главный смысл их в том, чтобы добраться до головы противника. Задача специалистов сейчас заключается в том, чтобы сделать современным этот вид японской самозащиты.

Айкидо не только самозащита, айкидо — философия. Ею занимается лишь определенная категория специалистов. К ним можно отнести преподавателей или тех, кто имеет второй или третий дан (классификация по дзю-до).

3. Использование приемов самбо не требует никаких приготовлений. Применение приемов внезапно и бесшумно.

4. Знание приемов самбо нельзя отнять, их нельзя потерять. Это оружие всегда с вами. Но, как всякое оружие, его необходимо «чистить», то есть исполнение приемов самбо нужно постоянно тренировать.

5. И, наконец, самбо — самое гуманное оружие. Приемы самбо легко дозировать.

Применяя прием самбо, можно подчинить своей воле противника, не нанося ему повреждений; можно нанести повреждение противнику и можно его уничтожить. Диапазон приемов самбо довольно широк.

Таким образом, самбо для сотрудников МВД — КГБ приобретает первостепенное значение. Но для того чтобы самбо могло быть действенным оружием, необходимо правильно организовать обучение и тренировку.

Многолетняя практика показывает, что даже отличное знание и умение продемонстрировать приемы боевого раздела не дают эффекта при исполнении служебных обязанностей. Это происходит потому, что изучение приемов проводится на несопротивляющемся партнере («противнике»). Тренировать же приемы боевого раздела с обоюдным сопротивлением нельзя, так как можно нанести повреждения друг другу.

Борьба самбо дает возможность тренировать приемы в реальной обстановке рукопашного боя. И самым боевым приемом в бою является бросок.

Однако некоторые руководители и сотрудники, идя по пути наименьшего преодоления трудностей, не занимаются основными приемами-бросками, отрывая тем самым «голову от туловища». Сотрудник, овладевший бросками и умеющий побеждать сопротивляющегося противника в спортивной ситуации, намного легче затем применит и боевые приемы.

«Инструкция по физической подготовке рядового и начальствующего состава органов, учебных заведений Министерства охраны общественного порядка» № 103 от 12 мая 1968 года предусматривает 20 часов обязательных занятий по самбо (боевому разделу).

В настоящем методическом пособии дан материал, рассчитанный на 40 часов занятий (20 из которых проводятся обязательно и 20 факультативно).

Многолетний опыт помог автору этого пособия построить материал таким образом, чтобы в короткий срок ознакомить сотрудников МВД — КГБ с основными приемами самбо.

Для того чтобы занимающиеся смогли отлично владеть приемами самбо, в дополнение к инструкции необходимо в каждом коллективе организовать спортивную секцию борьбы самбо и добиться, чтобы каждый сотрудник, как минимум, имел третий спортивный разряд.

Приемы боевого раздела необходимо (в дополнение к программе) тренировать каждый раз при заступлении на службу (один прием боевого раздела — каждый раз в течение всего года).





Организацiонно-  
методические  
указанiя



Основной формой занятий является урок, продолжительностью 90—120 минут.

Материал урока изложен по следующему плану:

1. Самостраховка.
2. Броски.
3. Приемы борьбы лежа.
4. Приемы боевого раздела.
5. Тренировка.

Место для проведения занятий по самбо — спортивный зал, в котором есть два борцовских ковра. При проведении занятий по самбо необходимо иметь следующий инвентарь:

1. Куртки самбо на 100 процентов занимающихся.
2. Ножи деревянные на 50 процентов занимающихся.
3. Пистолеты (макеты) на 50 процентов занимающихся.
4. Веревки (концы) двухметровой длины на 50 процентов занимающихся.
5. Шесты для изучения самостраховки 4 штуки.

Для безопасности занимающихся преподаватель обязан выполнять следующие требования:

1. Для изучения и тренировки приемов составить пары занимающихся, исходя из весовых категорий и примерно одинакового роста каждого (разница в весе не должна превышать 4—5 килограммов).

2. При изучении бросков или боевых приемов следить за тем, чтобы занимающиеся не оказывали сопротивления и проводили броски либо в одну сторону, либо от середины к краю ковра. Предупредить занимающихся, чтобы они во время бросков поддерживали падающего за одежду и вовремя отпустили хват соответствующей руки для самостраховки.

3. При изучении болевых и боевых приемов самбо предупредить занимающихся, что болевые приемы должны проводиться плавно, без рывков. Занимающийся, на котором проводится болевой прием или прием из боевого раздела, обязан не расслаблять мышцы захватываемой руки, ноги или шеи и одновременно подавать сигнал (двукратным хлопком по телу принимающего прием или словом «есть»).

4. При изучении бросков обратить внимание на то, чтобы бросающий не падал всем телом на партнера, в случае переплетения ног не садился на них, а падающий не опирался на вытянутую руку.

5. В борьбе лежа запретить опираться на партнера коленом или локтем.

6. Не допускать к занятиям имеющих грязную форму, длинные ногти, крючки и пряжки на одежде, а также имеющих кожное заболевание.

**В методике преподавания приемов самбо необходимо придерживаться следующих указаний:**

броски и приемы боевого раздела изучают в следующем порядке:

показ приема в целом;

показ приема по частям, с кратким объяснением техники исполнения;

разучивание приема на несопротивляющемся противнике по частям (на счет «раз», «два», «три» и т. д., в зависимости от сложности приема);

исполнение приема на один счет в обе стороны: боевые приемы на правой и левой руке или ноге;

самостоятельное исполнение приема занимающимися 5—10 раз;

удержание и болевые приемы в борьбе лежа разучиваются следующим образом: показ приема, самостоятельное исполнение занимающимися.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК**

1. Тренировки с сопротивлением начинать только после усвоения приемов на несопротивляющемся противнике.

2. Во время тренировок отрабатывать приемы спортивного раздела — броски, удержания и болевые приемы в борьбе лежа, являющиеся основой для наилучшего усвоения приемов боевого раздела.

3. Броски тренируются сначала с односторонним сопротивлением, затем — в вольных схватках с двусторонним сопротивлением (борьба стоя).

4. Приемы борьбы лежа тренируются в следующей последовательности:

сначала — уходы и удержания;

вольные схватки только лежа (борьба лежа).

5. На 4, 8, 12, 15, 16, 17 уроках проводить вольные схватки с произвольным переходом от борьбы стоя к борьбе лежа и наоборот.

6. Перед началом схватки преподаватель должен поставить занимающимся определенную задачу, а по окончании схваток сделать разбор с указанием их положительных действий и ошибок.

7. Во время проведения схваток преподаватель должен давать указания, направленные на улучшение техники и тактики борьбы, а также следить за корректным проведением схваток.

## УКАЗАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ САМОСТРАХОВКИ

В рабочем плане уроков предусмотрено изучение приемов самостраховки (падений), которое необходимо проводить с 1 по 17 урок, в начале основной части урока перед изучением бросков. Необходимо разучивать и тщательно тренировать способы правильных падений; строго следить за тем, чтобы выполнялись те броски, которые заканчиваются хорошо изученными приземлениями.

## ПРИЕМ ЗАЧЕТОВ И СОРЕВНОВАНИЯ

В оценку успеваемости по 40-часовой программе самбо входят:

- теоретические основы самбо и правила соревнований;
- по два приема из спортивного раздела (броски, удержания и болевые приемы);
- по два приема из различных задач боевого раздела.

## ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИЕМА ОЦЕНИВАЕТСЯ:

«отлично» — прием проведен без технических ошибок и быстро;

«хорошо» — прием проведен недостаточно быстро или была допущена одна техническая ошибка;

«удовлетворительно» — при проведении приема были допущены две технические ошибки;

«неудовлетворительно» — при проведении приема допущено более двух технических ошибок или прием не выполнен.

Примечание. Технической ошибкой считается неправильный захват противника, потеря равновесия, неточная постановка ног, несогласованные действия рук, ног и туловища (при одновременных действиях).

Общая оценка успеваемости за пройденный курс складывается из оценок, полученных занимающимися за каждый проведенный раздел. Кроме того, для получения общей отличной оценки необходимо во время проведения уроков № 18—19 добиться не менее трех побед.

Примечание. Победы, полученные на 18—19 уроках, засчитываются на третий спортивный разряд по борьбе самбо.

Сотрудники, имеющие третий спортивный разряд по борьбе самбо или выше, на зачетах сдают только приемы боевого раздела и теории.

Соревнования на 18—19 уроках проводить согласно правилам Федерации борьбы самбо СССР.



Т  
е  
О  
С  
Т  
е  
О  
С  
Т  
е  
О  
С

Почтовый  
Коллекционер  
и клуб



## УРОК № 1

1. Ознакомить сотрудников с системой самозащиты без оружия (теоретические сведения).

2. Изучить приемы: задняя подножка, удержание сбоку, загиб руки за спину.

### Практическая часть:

1. Построение, прием рапорта.

2. Ознакомить с программой курса самбо и задачей урока.

3. Провести беседу «Теоретические основы самбо».

4. Разминка в движении и на месте.

### Основная часть:

1. Самооборона: кувырок вперед, назад, падение на левый и правый бок.

2. Броски: стойки и передвижения в борьбе самбо; задняя подножка.

3. Борьба лежа: удержание сбоку.

4. Боевой раздел: загиб руки за спину при подходе к противнику.

5. Тренировка: уходы от удержаний (2 минуты + 2 минуты).

### Заключительная часть:

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.

2. Подведение итогов занятий.

## УРОК № 2

Изучить приемы: боковая подсечка, болевые приемы от удержания сбоку, рычаг внутрь.

### **Подготовительная часть:**

1. Построение, прием рапорта.
2. Ознакомить с задачей урока.
3. Разминка: упражнение вдвоем.

### **Основная часть:**

1. Самостраховка: повторить приемы из урока № 1; вырок через левое и правое плечо.
2. Броски: дистанция в борьбе самбо; повторить броски из урока № 1; боковая подсечка.
3. Борьба лежа: повторить удержание из урока № 1; перегибание локтя через бедро; узел ногой.
4. Боевой раздел: повторить прием из урока № 1; рычаг внутрь.
5. Тренировка: объяснить начало и конец спортивной схватки; борьба стоя с односторонним сопротивлением (2 минуты + 2 минуты); борьба лежа 2 минуты.

### **Заключительная часть:**

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

## **УРОК № 3**

### **Задача:**

Изучить приемы: бросок с захватом руки под плечо, боковые приемы от удержания сбоку, рычаг кисти наружу.

### **Подготовительная часть:**

1. Построение, прием рапорта, проверка одежды занимающихся.
2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка с отягощением (набивные мячи).

### **Основная часть:**

1. Самостраховка: повторить приемы самостраховки из уроков № 1, 2; полет — кувырок; падение на спину.
2. Броски: повторить броски из уроков № 1, 2; бросок с захватом руки под плечо.
3. Борьба лежа: повторить приемы из урока № 1, 2; выкручивание плеча приподниманием локтя, выкручивание тазобедренного сустава.



4. Боевой раздел: повторить приемы из уроков № 1, 2; ~~руки~~ кисти наружу.

5. Тренировка: объяснить результат спортивной схватки; борьба стоя с односторонним сопротивлением (2 минуты + 2 минуты); борьба лежа 3 минуты.

**Заключительная часть:**

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

**УРОК № 4**

1. Совершенствование пройденного материала уроков № 1, 2, 3.

2. Тренировка приемов.

**Подготовительная часть:**

1. Построение, прием рапорта.
2. Обсуждение с задачей урока.
3. Разминка: общеразвивающие упражнения.

**Основная часть:**

1. Самостраховка
2. Броски
3. Борьба лежа
4. Боевой раздел

} Повторить приемы уроков № 1, 2, 3.

5. Тренировка: объяснить, что такое в борьбе самбо «чистая победа»; борьба стоя с двусторонним сопротивлением — 4 минуты; борьба лежа 3 минуты.

**Заключительная часть:**

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятий.

**УРОК № 5**

Повторить приемы: бросок — задняя подножка с захватом ~~или сверху~~, удержание поперек и приемы проверки документов (обезоруживание).

### Подготовительная часть:

1. Построение, прием рапорта.
2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка с партнером.

### Основная часть:

1. Самостраховка: падение на спину.
2. Броски: задняя подножка с захватом ноги снару
3. Борьба лежа: удержание поперек.
4. Боевой раздел: приемы проверки документов.  
Подход к проверяемому.  
В случае вытаскивания вместо документов оружия:  
а) из бокового кармана пиджака — рычаг кисти  
ружу.  
б) из кармана брюк — загиб руки за спину.
5. Тренировка: объяснить оценку приемов «два оч  
«счко»; борьба стоя с односторонним сопротивлен  
(3 минуты + 3 минуты); борьба лежа 3 минуты.

### Заключительная часть:

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

## УРОК № 6

### Задача:

Изучить приемы: зацеп стопой, узел поперек, перегибание локтя через предплечье из удержания поперек, ссобы задержания.

### Подготовительная часть:

1. Построение, прием рапорта.
2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка с включением упражнений на внимание.

### Основная часть:

1. Самостраховка: повторить приемы урока № 5, падение через шест на бок (левый, правый).
2. Броски: повторить бросок из урока № 5; бросок зацеп стопой.
3. Борьба лежа: повторить прием из урока № 5; удержание поперек; перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.

4. Боевой раздел — способы задержания при подходе: захват руки за спину; захват горла плечом и предплечья.

Пом. упражнения: загиб руки за спину; загиб руки за спину замком; загиб руки за спину нырком; рычаг руки через предплечье.

5. Упражнения: объяснить победу с явным преимуществом, но очкам и с небольшим преимуществом; борьба стоя с односторонним сопротивлением (3 минуты + 3 минуты); борьба лежа 3 минуты.

#### Заключительная часть:

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

#### УРОК № 7

Изучать приемы: бросок через бедро, обратный узел поперек, выкручивание тазобедренного сустава из удержания поперек, приемы обыска.

#### Заключительная часть:

1. Построение, прием рапорта.
2. Объяснение с задачей урска.
3. Разминка: на гимнастической стенке или с имеющимися в зале предметами (набивные мячи, гимнастические палки и т. д.).

#### Основная часть:

1. Самостраховка: повторить приемы самостраховки из урока № 6; кувырок через шест вперед на правый и левый бок.
2. Броски: повторить броски из уроков № 5, 6; бросок через бедро.
3. Борьба лежа: повторить приемы из уроков № 5, 6. обратный узел поперек; выкручивание тазобедренного сустава из удержания поперек.
4. Боевой раздел — приемы обыска: лежа ничком — руки вытянуть; на коленях с руками, поднятыми вверх (подход сзади); с упором руками в стену.

5. Тренировка — объяснить запрещенные приемы в борьбе самбо; борьба стоя с односторонним сопротивлением (3 минуты + 3 минуты); борьба лежа 3 минуты.

**Заключительная часть:**

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

## УРОК № 8

**Задача:**

1. Совершенствование пройденного материала уроков № 5, 6, 7.
2. Тренировка приемов.

**Подготовительная часть:**

1. Построение, прием рапорта.
2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка: общеразвивающие упражнения.

**Основная часть:**

- |   |   |                                    |
|---|---|------------------------------------|
| 1. Самостраховка  | } | Повторить приемы уроков № 5, 6, 7. |
| 2. Броски   |   |                                    |
| 3. Борьба лежа  |   |                                    |
| 4. Боевой раздел  |   |                                    |
| 5. Тренировка: борьба стоя с двусторонним сопротивлением 5 минут; борьба лежа 3 минуты. |   |                                    |

**Заключительная часть:**

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятий.

## УРОК № 9

**Задача:**

Изучить приемы: отхват, удержание верхом, связывание.

**Подготовительная часть:**

1. Построение, прием рапорта, проверка одежды занимающихся.

2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка с гимнастическими скамейками.

#### Основная часть:

1. Самостраховка: падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.
2. Броски: отхват.
3. Борьба лежа: удержание верхом.
4. Боевой раздел — связывание: лежа — рычаг внутрь, приземление и связывание; стоя — загиб руки за спину, упор лицом в стенку и связывание.
5. Тренировка: объяснить правила борьбы на краю ковра; борьба стоя с односторонним сопротивлением (3 минуты + 3 минуты); борьба лежа 3 минуты.

#### Заключительная часть:

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

### УРОК № 10

Изучить приемы: бросок с захватом руки на плечо, перегибание локтя ногой сверху, способы конвоирования.

#### Основная часть:

1. Построение, прием рапорта.
2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка с партнером.

#### Основная часть:

1. Самостраховка: повторить приемы из урока № 9; кувырок через партнера, стоящего на четвереньках.
2. Броски: повторить броски из урока № 9; бросок с захватом руки на плечо.
3. Борьба лежа: повторить приемы из урока № 9; перегибание локтя ногой сверху; перегибание локтя с захватом руки между ног.
4. Боевой раздел — конвоирование: связанного; загибание руки за спину; рычагом локтя через предплечье; подхват.
5. Тренировка: объяснить, за что дается предупреждение в связке; борьба стоя с односторонним сопротивлением (3 минуты + 3 минуты); борьба лежа 3 минуты.

## Заключительная часть:

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

## УРОК № 11

### Задача:

Изучить приемы: подхват, разъединение сцепленных рук противника и освобождение от захватов и обхва

### Подготовительная часть:

1. Построение, прием рапорта, проверка готовности к занятиям.
2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка.

### Основная часть:

1. Самостраховка: падение на спину через партне
2. Броски: повторить броски из уроков № 9, 10; б
3. Борьба лежа: повторить приемы из уроков № 9, разъединение сцепленных рук противника.
4. Боевой раздел — освобождение от захватов и об

#### Освобождение от захватов кистей

Выкручивание захваченной кисти в сторону большого пальца противника и переход к рычагу внутрь или рычагу кисти наружу; вырывание захваченной кисти с помощью второй руки и пер

#### Освобождение от захвата одежды

На руках — выкручиванием, на груди — рычагом внутрь.

#### Освобождение от обхватов туловища спереди без захвата рук

Отжимание головы противника упором в подбородок, основание носа, глазные впадины, ямочки за ушами с последующим отбива

#### Освобождение от обхвата туловища спереди с захватом рук

Удар носком в голень, каблуком по подъему, коленом в проме

Освобождение от обхвата туловища сзади без захвата рук

Защитить руки за спину;  
удар ребром ладони в промежность;  
удары по тыльную часть ладони.

Освобождение от обхватов туловища сзади с захватом рук

Удар каблуким в голень и по подъему;  
удар в промежность.

5. Тренировка: борьба стоя с односторонним сопротивлением (3 минуты + 3 минуты); борьба лежа 3 минуты.

Важнейшая часть:

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

## УРОК № 12

1. Совершенствование пройденного материала уроков № 9, 10, 11.

2. Изучение приемов освобождения от захватов и обхватов.

3. Тренировка приемов.

Важнейшая часть:

1. Построение, прием рапорта.
2. Сопоставление с задачей урока.
3. Разминка.

Основная часть:

1. Самозащита
2. Броски
3. Борьба лежа
4. Блестный раздел

} Повторение приемов из уроков № 9, 10, 11.

Освобождение от захвата одной ноги

Если захваченная нога не оторвана от земли — вращение головы противника.

Если захваченная нога приподнята от земли — упор руками в землю и удар ногой в колено или лицо противника.

Освобождение от захвата двух ног

Захват головы подмышку с дальнейшим удушением против предплечьем.

Освобождение от загиба руки за спину

Кувырок вперед.

Освобождение от рычага локтя через плечье

Надавливание ступней в колено противника сбоку.

Освобождение от удушения при захвате противником горла спереди двумя кистями

Рычаг внутрь.

Освобождение от удушения при захвате противником шеи сзади двумя кистями

Нырок и загиб руки за спину.

Освобождение от удушения при захвате противником шеи сзади плечом и предплечьем

Удар каблуком по подъему, захват промежности и бросок-хватом руки на плечо.

5. Тренировка: борьба стоя и лежа с двусторонним противлением 6 минут.

#### **Заключительная часть:**

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятий.

### **УРОК № 13**

#### **Задача:**

Изучить приемы: удержание со стороны ног, удары, специальные приемы. Совершенствование бросков уроков № 1, 2.

#### **Подготовительная часть:**

1. Построение, прием рапорта.
2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка.

#### **Основная часть:**

1. Самостраховка: падение и кувырок через шею.
2. Броски: повторить броски из уроков № 1, 2.
3. Борьба лежа: удержание со стороны ног.



4. Боевой раздел — удары: ребром ладони, кулаком, локтем, коленом, носком, каблуком, стопой; удушающие захваты: воротом — петлей; воротом — скрещиванием рук; плечом и предплечьем; плечом и предплечьем с нажимом на затылок; предплечьем, захватывая голову пальцами; пальцами, двойной удушающий захват.
5. Тренировка: вольная схватка 6 минут.

**Заключительная часть:**

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Разбор проведенных занятий.

**УРОК № 14**

- Изучить приемы: болевые со стороны ног, защита от ударов невооруженного противника.  
 Совершенствование бросков из уроков № 3, 5.

**Заключительная часть:**

1. Построение, рапорт.
2. Сообщение с задачей урока.
3. Рывочка.

**Основная часть:**

1. Самостраховка: падение и кувырок на бок через шест.
2. Броски: повторить броски из уроков № 3, 5.
3. Борьба лежа: повторить приемы урока № 12; ущемление ахиллесова сухожилия.
4. Боевой раздел — защита от ударов кулаком: сбоку — защита предплечьем и рычаг внутрь; снизу — защита предплечьем и рычаг кисти наружу; наотмашь — защита двумя предплечьями и загиб руки за спину; сверху — защита предплечьем и рычаг внутрь; от прямого удара — отбив с уходом в сторону и рычаг внутрь; от удара локтем наотмашь — защита ладонями и загиб руки за спину; от удара носком в промежность — защита скрещиванием рук и ущемление ахиллесова сухожилия.
5. Тренировка: вольная схватка 6 минут.

**Заключительная часть:**

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятия.

## УРОК № 15

### Задача:

Изучить приемы: удержание со стороны головы и защита от ударов тупым предметом и ножом.  
Совершенствование бросков из уроков № 6, 7.

### Подготовительная часть:

1. Построение, рапорт.
2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка.

### Основная часть:

1. Самостраховка: падение и кувырок на бок через штык.
2. Броски: повторить броски из уроков № 6, 7.
3. Борьба лежа: повторить приемы из уроков № 13, 14 и удержание со стороны головы.
4. Боевой раздел — защита от ударов тупым предметом и ножом: теория вероятного направления удара в зависимости от захвата ножа; от удара сверху — защита предплечьем и рычаг внутрь; от удара снизу — защита скрестом рук и загиб руки за спину; от удара снизу — защита предплечьем и рычаг кисти наружу.
5. Тренировка: вольная схватка 6 минут.

### Заключительная часть:

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Разбор проведенных занятий.

## УРОК № 16

### Задача:

Изучить приемы: освобождение и уход от удержания сбоку и верхом. Защита от вооруженного огнестрельным оружием. Совершенствование бросков из уроков № 9—10.

### Подготовительная часть:

1. Построение, рапорт.
2. Ознакомление с задачей урока.
3. Разминка.

### Основная часть:

1. Самостраховка: падение и кувырок на бок через спину.
2. Броски: повторить броски из уроков № 9, 10.
3. Борьба лежа: повторить приемы из урока № 15; уход от удержания сбоку — перекатом через себя и отжиманием головы ногой; уход от удержания верхом — скольжением руки и ноги и перекатом.
4. Боевой раздел: защита при наведении огнестрельного оружия в упор — отбив с уходом в сторону, рычаг внутрь или кисти наружу; защита при наставлении огнестрельного оружия в спину — отбив с поворотом и рычаг кисти наружу или рычаг внутрь.
5. Тренировка: вольная схватка 6 минут.

### Вспомогательная часть:

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Разбор проведенных занятий.

## УРОК № 17

Изучить приемы взаимной выручки и взаимной помощи.  
Совершенствование бросков урока № 11.

### Вспомогательная часть:

1. Построение, рапорт.
2. Знакомление с задачей урока.
3. Разминка.

### Основная часть:

1. Самостраховка: падение и кувырок на бок через спину.
2. Броски: повторить бросок из урока № 11.
3. Борьба лежа: повторить приемы из уроков № 15, 16.
4. Боевой раздел.

### Взаимопомощь при задержании

При попытке сотрудника провести загиб руки за спину.  
При попытке сотрудника провести рычаг локтя через грудь.

### **Выручка сотрудника**

Если противник сбил с ног сотрудника и душит и наносит удары, сидя на нем.

Противник пытается нанести удар ножом: снизу (сверху).

5. Тренировка: объяснить весовые категории в борсамбо и способы подгонки веса; вольная схватка 6 минут.

### **Заключительная часть:**

1. Успокаивающие упражнения на расслабление.
2. Подведение итогов занятий.

### **УРОКИ № 18, 19**

#### **Задача:**

1. Провести соревнования на первенство группы.
2. Консультация и тренировка по пройденным приемам.
3. Подготовка к зачету.

#### **Подготовительная часть:**

1. Взвешивание участников.
2. Объяснить, как сделать разминку перед схваткой.
3. Назначение судейской комиссии.

#### **Основная часть:**

Соревнование на первенство группы.

#### **Заключительная часть:**

Подведение итогов соревнования.

### **УРОК № 20**

#### **Задача:**

Принять зачеты по пройденному курсу.



Г Е  
(св  
орь  
6 м

ам

Добрудование  
места  
для Занятия  
и необходимый  
инвентарь



Места для занятий борьбой самбо бывают двух видов: стационарные, на которых тренировки проводятся круглый год, и временные — летние площадки.

Стационарные места для занятий оборудуются при наличии помещения, в котором можно уложить стандартный борцовый ковер, размером 6×6 или 8×8 м. Для предохранения ковра сверху лучше всего укладывать на деревянную решетку. Для безопасности занимающихся вокруг ковра раскладывают маты-дворожки (или гимнастические маты), шириной не менее одного метра и толщиной 3—8 см. Весь ковер покрывают стеганным одеялом или войлоком, а сверху — чистой тканью, но мягкой покрывкой, не имеющей грубых ворсинок. Покрывку туго натягивают и закрепляют.

Напоминаем, чтобы край ковра отстоял от стены помещения на 1,5—2 метра. В случае необходимости ковер можно прикрепить вплотную к стене. Но тогда стены необходимо оклеить гимнастическими матами и обтянуть покрывкой.

Если нет возможности приобрести ковер, можно заниматься на площадке, сложенной из обычных гимнастических матов. В этом случае маты покрываются войлоком или стеганным одеялом и покрывкой. Для того, чтобы маты не смещались, вокруг них делают рамку из брусков толщиной 5 см. Остальное оборудование такое же, как приводилось выше.

При отсутствии ковра и матов место для занятий оборудуют следующим способом: из досок изготовляют ящик размером 6×6 или 8×8 м (а если позволяет помещение, то и большего размера) и высотой 15—18 см. Борты рамы обивают войлоком или разрезанным по длине резиновым шлангом. Под рамой, на полу, расстилают брезент или плащ-палатку. На дно рамы слоем до 10 см укладывают хворост, солому, ветки, крупную стружку, которые покрывают мешковиной или рогожей, а затем засыпают опилками. Выровненная и утрамбованная поверхность должна быть на 2—3 см выше дна рамы. На подготовленное таким образом место натягивают брезент, который в свою очередь покрывают войлоком и покрывкой, плотно прикрепленными к краям рамы.

Вокруг такого ковра укладывают предохранительную дорожку.

Самым простейшим местом для занятий борьбой саамое лучшее время может служить площадка, сооруженная следующим образом: выкапывают яму глубиной в 50 см и по площади равную обычному борцовскому коврику. Изнутри стенки укрепляют досками вровень с поверхностью земли.

Ребра досок обивают войлоком или резиновым шлангом. Для устройства дренажа яму наполовину засыпают щебнем или битым кирпичом. Сверху насыпают опилки. После этого натягивают брезент (плащ-палатки) и покрывают.

Летнюю площадку лучше всего оборудовать в тени деревьев, а вокруг нее сделать несколько рядов простейших скамеек и, по возможности, соорудить легкий навес. По началу занятий следует взрыхлить граблями слежавшиеся опилки.

Занятия по борьбе самбо можно проводить также и на ровных лужайках, покрытых травой. В этих случаях необходимо обращать больше внимания на страховку и страховку при падениях.

Для занятий борьбой самбо необходим также следующий инвентарь: шесты для изучения самооборонки, длиной 3 м и диаметром 5 см — 2 штуки; набивные мячи различных размеров и веса; гири 16 и 32 кг, штанга. Желательно в месте занятий иметь канат для лазания, гимнастическую скамью и медицинские весы.

Обучающиеся борьбе самбо должны иметь: куртку, штаны для самбо без рантов, трусы или борцовские трусы. Занятия и соревнования проводятся в куртке, трусах и борцовском трико, под которые обязательно надевают плавки или бандаж.



Организация  
и проведение  
соревнований





Без соревнований немислимы успешные занятия борьбой. Необходимо проверкой подготовки самбистов, уровня раз-  
но борьбы самбо в коллективах. Кроме этого, соревнова-  
служит прекрасной школой воспитания мужества, на-  
и других необходимых морально-волевых качеств  
борьбой самбо, а также дают им возмож-  
на практике навыки, полученные в процессе

Как же организовать и провести соревнования по борьбе

Прежде всего необходимо не позже чем за три месяца до  
дня соревнований разработать, утвердить и ра-  
коллективам Положение, которое должно включать  
вопросы:

цели и задачи данного соревнования; руководство сорев-  
кто организует и кто непосредственно его прово-  
время и место его проведения; условия соревнования  
и какие правилам будет оно проводиться, кто к нему до-  
принадлежности к коллективу, по разрядности;  
зачет и оценка; заявки (указывается фор-  
представления и куда подается); награждение (кто,  
за что награждается).

Если соревнования проводятся между иногородними кол-  
Положении обязательно должен быть пункт,  
условия приема иногородних участников (за  
относятся расходы по командировке участников, их  
на месте и т. д.).

Положение вместе с правилами является основным доку-  
проводятся соревнования. Изменить По-  
может лишь та организация, которая его утвердила.

Руководители соревнования должны позаботиться о под-  
места для его проведения и подборе судейской кол-  
также следует утвердить.

Соревнования должны проводиться так, чтобы они все-  
способствовали пропаганде борьбы самбо. Поэтому  
следует позаботиться о том, чтобы соревнова-  
в таком помещении, где поместилось бы  
большее число зрителей.

В помещении для соревнования надо уложить ковер размером 6×6 или 8×8 м с обкладными матами, поставить для главной судейской коллегии и два стула для судей. Здесь необходимо иметь секундомеры (на соревнованиях — один секундомер, один гонг), а также сигнальные или цветные указатели углов ковра для боковых судей (два красных и зеленых указателя).

Необходимо предусмотреть места для участников соревнований и представителей команд, место взвешивания участников и раздевалки для них.

О предстоящих соревнованиях следует широко сообщить через местную печать, вывесить афиши, разослать приглашения, бесплатные билеты.

Главная судейская коллегия должна быть обеспечена необходимой документацией для проверки соревнований: протоколы взвешивания, протоколы соревнований, судейские протоколы).

За два-четыре часа до начала соревнований производится взвешивание участников.

Затем судейская коллегия производит жеребьевку участников, заполняет протоколы соревнований, составляет протокол по кругам. Главный судья распределяет обязанности между судьями. Из их числа назначается командующий парадом, который строит участников и выводит их для торжественного открытия соревнований.

### **Примерный порядок открытия соревнований**

Парад участников, рапорт командующего парадом представителю коллектива, проводящего соревнования, привитие представителя коллектива, подъем флага (производит или прошлогодними чемпионами или капитаном команды победительницы прошлого первенства), объявление о начале соревнования (главный судья), уход участников парадом.

После этого начинаются схватки в парах во всех весовых категориях.

По окончании их проводится парад закрытия, во время которого объявляются итоги соревнований и производится награждение победителей.

### **Порядок закрытия соревнований**

Парад победителей, рапорт командующего парадом, объявление результатов соревнований, награждение команд.

...участников, спуск флага (произ-  
...или капитаном команды — по-  
...данного соревнования), уход участников пара-  
...личных соревнований награждение по-  
...проводить по окончании соревнований в  
...категории.

...и проведенные соревнования —  
...за борьбу самбо. Оно, как правило, уве-  
...желающих заниматься этим видом спорта.



Приложение



## К УРОКУ № 1

### САМОСТРАХОВКА

#### Падение вперед, назад

На вдохе стоя (рис. 1) присесть (рис. 2)

прижать подбородок к груди;

развести ладонями в ковер;

пригнуться кувырок вперед.

На выдохе полного приседа (рис. 2)

пригнуться кувырок назад.



#### Падение на левый и правый бок

Положить конечное положение падения на левый бок

(рис. 3)

голова на левый бок;

левую ногу согнуть в колене и подтянуть к груди;

правую ногу оставить на ступню, скрестив ноги, возле голени левой ноги;

левую руку положить на ковер ладонью вниз.

Правая ладонь быть расположена на расстоянии примерно 10 см от колена левой ноги;

правую руку поднять вверх;

голова с подбородком, прижатым к груди, поднять к

голове друг.

## На правый бок

То же, переменив положение рук и ног.

### ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ РАЗУЧИВАНИИ ПАДЕНИЙ

#### Сидя на ковре (рис. 4)

сесть на ковер;  
колени прижать к груди;  
руки вытянуть вперед;  
перекатываясь с правой ягодицы на левую лопатку, в момент сания лопаткой ковра, сделать сильный удар ладонью по коврику, приняв конечное положение падения на левый бок (рис. 3).  
Повторить 4—5 раз.  
(То же при падении на правый бок).

#### Из положения полного приседа (рис. 2)

принять положение полного приседа;  
руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди;  
из этого положения сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, упасть в конечное положение, как при падении на левый бок;  
закончить падение ударом руки о ковер.  
Повторить 4—5 раз.  
(То же при падении на правый бок).

#### Из положения полуприседа или стоя (рис. 1)

принять положение основной стойки,  
руки вытянуть вперед, подбородок прижать к груди,  
плавно сделать переход в полный присед,  
сесть и,  
не останавливая движения, упасть, приняв конечное положение падения на бок.  
Повторить 4—5 раз.

## 2. БРОСКИ

### Стойки и передвижения в борьбе самбо

Во время схватки самбист может принимать следующие положения.

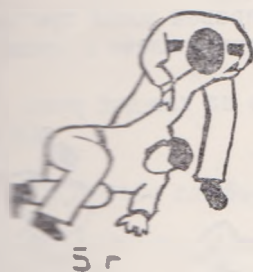
По положению ступней ног по отношению к противнику:  
фронтальная стойка (ступни параллельно);  
правая (правая нога впереди);  
левая (левая нога впереди);  
По положению туловища:  
прямая;  
согнутая.

Перемещения в различных направлениях обязательно производятся с той ноги, которая ближе расположена к направлению движения.

### Вариант выполнения

захватить противника левой рукой за одежду под локтем его правой руки, а правой — за правый отворот (рис. 5а);

привести левую ногу влево, сделать шаг левой ногой вперед-влево. Правую прямую ногу поставить около правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб ноги касался правого подколенного сгиба противника (рис. 5б);



сгибаясь, потянуть противника влево-вниз и бросить через свою ногу на ковер (рис. 5в); поддержать падающего за руку и отворот.

Противник обязан провести прием самостраховки — падение на левый бок (рис. 5г).

Повторить поочередно в каждую сторону 8—10 раз.

## 2. БОРЬБА ЛЕЖА

### Удержание сбоку

противник лежит на спине;

сесть возле его правого бока;

захватить левой рукой правую руку противника под свое плечо, а правой обхватить его за шею;