

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

(ВлГУ)



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по ОД

А.А. Панфилов

« 03 » 09 2018 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Профессионально-физкультурное совершенствование

МОДУЛЬ «САМБО»

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура»

**Профиль подготовки:** спортивный менеджмент

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час	Лаборат. работы, час.	СРС, час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
3	2зет, 72 час.	-	36	-	36	зачет
Итого	2 зет, 72 час.	-	36	-	36	зачет

Владимир 2018 г.

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения модуля «Самбо» (самозащита без оружия) является: создать представление о теоретических основах использования модуля в процессе обучения, овладение технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной и рекреационной деятельности. При изучении данного вида спорта необходимо знать, что самбо является национальным Российским видом спорта, который получил международное признание и пользуется заслуженной популярностью во всем Мире. Изучение данного модуля направлено на привлечение молодежи к здоровому образу жизни, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитием физических качеств, а также повышение сопротивляемости эмоциональным стресс-факторам и неблагоприятным воздействиям среды, укреплению здоровья занимающихся.

Рабочая программа модуля «Самбо» предназначена для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Изучение модуля «самбо» позволяет специалисту ориентироваться в вопросах истории, терминологии, техники и методики обучения приемам самозащиты в документах планирования, в судействе и организации соревнований.

Разработка настоящей программы осуществлена в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах развития самбо в Российской Федерации» №3/3 от 23 апреля 2003 года, на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

## **2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

- Модуль «Самбо» - составная часть дисциплины «Профессионально физкультурное совершенствование». Данная дисциплина является дисциплиной вариативной части Блока 1. Для освоения данного модуля





	дения соревнований по борьбе самбо	3	2		2			2		2/100	
3.	Основы страховки и само страховки при изучении самбо	3	3		2			4		2/100	
4.	Специальные подготовительные упражнения	3	4		2			4		2/100	
5.	Техника борьбы стоя. (Броски вперед, броски назад)	3	5, 6, 7, 8		8			4		4/50	Рейтинг- контроль 1
6.	Техника борьбы лежа (болевые приемы на руки)	3	9, 10		4			4		2/50	
7.	Техника борьбы лежа (болевые приемы на ноги)	3	11, 12		4			4		2/50	Рейтинг- контроль 2
8.	Тактическая подготовка в борьбе самбо	3	13, 14		4			4		2/50	
9.	Физическая подготовка в самбо	3	15, 16		4			4		2/50	
10.	Комплексная оценка подготовки спортсмена в самбо	3	17, 18		4			4		2/50	Рейтинг – контроль 3
Всего:					36			36		22/61	зачет

### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Осваивая теоретический и практический курс предмета, студенты знакомятся с возможностью применения самбо в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, получают представление об особенностях проведения занятий с людьми различного возраста и различного уровня физической подготовленности. Знакомятся с разными формами проведения занятий, методами организации и методикой проведения занятий самбо в различных учреждениях (самбо в школе, самбо в ГТО и др.).

На практических занятиях студенты углубляют свои знания, а так же, овладевают профессиональными, педагогическими и профессионально-прикладными умениями и навыками: эффективно организовывать и проводить занятия по самбо, грамотно демонстрировать и объяснять технику специальных подготовительных упражнений, технику выполнения приемов самбо. Необходимо уметь своевременно предупреждать, а в случае появления грамотно устранять ошибки в технике выполнения приемов. Применять наиболее эффективные средства для совершенствования физических качеств.

Самостоятельная работа предусматривает изучение различных тем в рекомендуемой литературе, а также разработку конспектов, рефератов и документов планирования.



Учет успеваемости ведётся в форме зачёта в конце семестра. Зачёт выставляется за знания пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой выполнения приемов борьбы самбо и методикой преподавания. Текущий контроль предусматривает также проверку подготовленных конспектов и рефератов. Зачет проводится по тестам или вопросам.

Учебный процесс по модулю «Самбо» осуществляется в специализированном борцовском зале с использованием спортивных гимнастических снарядов, борцовских тренажеров.

#### **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

В качестве текущего контроля студентов используется 3-х этапная рейтинговая система. Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные вопросы по тематике разделов дисциплины.

##### **Рейтинг – контроль 1**

1. История создания и развития борьбы самбо (теоретический вопрос)
2. Основы страховки и само страховки при занятиях самбо;
3. Бросок в борьбе стоя – «задняя подножка» (практическое задание);
4. Бросок в борьбе стоя – «отхват с захватом ноги»;
5. Бросок с захватом двух ног;
6. Приемы в борьбе лежа – обучение удержаниям соперника;
7. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя»
8. Болевой прием в борьбе лежа - ущемление «ахиллова» сухожилия

##### **Рейтинг – контроль 2**

1. Методика обучения приемам борьбы самбо (теоретический вопрос);
2. Бросок в борьбе стоя «через бедро»;
3. Бросок в борьбе стоя «через спину»;
4. Бросок с захватом двух ног спереди;
5. Болевой прием в борьбе лежа «рычаг локтя с захватом руки между ног»;
6. Болевой прием в борьбе лежа на коленный сустав;
7. Болевой прием в борьбе лежа «ущемление икроножной мышцы (узел ноги)»;
8. Бросок через голову с подсадом голенью.

##### **Рейтинг – контроль 3**

1. Правила проведения соревнований по самбо (теоретический вопрос);
2. Бросок в борьбе стоя «передняя подножка»;

3. Бросок в борьбе стоя «боковой переворот»;
4. Бросок в борьбе стоя «зацеп изнутри»;
5. Бросок в борьбе стоя «зацеп снаружи»;
6. Болевой прием на руку «узел локтя ногой»;
7. Комбинация приемов - бросок «боковой переворот», удержание «поперек»;
8. Комбинация приемов – бросок «передняя подножка», болевой прием на руку «узел локтя ногой»
9. Комбинация приемов - бросок «задняя подножка» с переходом на удержание сбоку – болевой прием «узел локтя»;
- 10.. Комбинация приемов - бросок «отхват с захватом ноги» - болевой прием ущемление «ахиллова сухожилия».

### **Задания к зачету**

#### **Задание №1**

1. Бросок через бедро – болевой прием
2. Бросок – передняя подножка, болевой прием

#### **Задание №2**

1. Бросок – задняя подножка, болевой прием
2. Бросок с захватом за ногу – болевой прием

#### **Задание №3**

1. Бросок через спину - болевой прием
2. Бросок – зацеп ногой изнутри

#### **Задание №4**

1. Бросок – зацеп стопой снаружи
2. Бросок боковая подсечка - болевой прием

#### **Задание №5**

1. Бросок – боковой переворот, болевой прием
2. Бросок через бедро – болевой прием

#### **Задание №6**

1. Бросок задняя подножка – болевой прием
2. Бросок – передняя подножка, болевой прием

#### **Задание №7**

1. Бросок с захватом за две ноги – болевой прием
2. Бросок – передняя подножка, болевой прием

#### **Задание №8**



1. Бросок через бедро – болевой прием
2. Бросок боковая подсечка - болевой прием

#### **Задание 9**

1. Бросок через голову с упором стопой в живот
2. Бросок – «передняя подножка», болевой прием на руку

#### **Задание 10**

1. Бросок с захватом за ногу. Болевой прием на ногу
2. Бросок – боковая подсечка.

#### **Задание 11**

1. Бросок – передняя подсечка
2. Бросок - зацеп изнутри, болевой прием

#### **Задание 12**

1. Бросок задняя подножка – болевой прием
2. Бросок с захватом за две ноги сзади. Болевой прием на ногу.

#### **Задания для самостоятельной работы студентов (тематика рефератов по самбо)**

1. «Самбо» - история создания, разновидности, классификация
2. Правила судейства соревнований по самбо
3. Терминология борьбы самбо
4. Самбо – как вид спортивной борьбы
5. Технический арсенал (броски, удержания, болевые приемы) спортивного самбо
6. Боевое самбо – история создания, перспективы развития.
7. Тактика боевого самбо, техника нанесения ударов в боевом самбо
8. Болевые и удушающие приемы в боевом самбо
9. Физическая подготовка борца-самбиста
10. Служебно-прикладное самбо – история создания, перспективы развития
11. Средства и методы развития силовых качеств борца самбиста (специальная силовая подготовка в борьбе самбо).
12. Средства и методы развития скоростных качеств борца самбиста
13. Средства и методы развития выносливости борца самбиста



## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля «Самбо»

### а) Основная литература:

1. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2 [Электронный ресурс]: учебно-методическое издание / Рудман Д.Л., Троянов К.В. - М.: Человек, 2013. - 288 с., ил. - ISBN 978-5-906131-15-7.
2. Спортивно-оздоровительный сервис [Электронный ресурс]: учебник / В.Г. Велединский. - М.: КНОРУС, - (Бакалавриат). 2014. - ISBN 9785406028803
2. Гадалов, А. В. Правовые основы и тактика применения физической силы и боевых приемов борьбы в различных ситуациях [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А. В. Гадалов; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2015 .— 72 с. : ил. — ISBN 978-5-9984-0602-7
3. Правовые основы и тактика применения приемов самбо в различных ситуациях: учебно-методическое пособие/ А.В. Гадалов, Ф.М.Зезюлин; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2017 — 71 с.: ил. — ISBN 974-5-9984-0720-8

### б) Дополнительная литература:

1. Зезюлин, Ф. М. Система самбо : учебное пособие : [70-летию создания борьбы самбо посвящается] / Ф.М.Зезюлин, Б.Р. Ротенберг .— Владимир: Собор, 2008.— 207 с. : ил., табл. ISBN 978-5-94002-707-2.
2. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 1 [Электронный ресурс] / Рудман Д.Л., Троянов К.В. - М.: Человек, 2010. - 296 с., ил. - ISBN 978-5-904885-10-6.
3. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Электронный ресурс]: учебник/ Солодков А.С., Сологиб Е.Б.- Изд. 5-е, испр. и доп.— М.:Спорт, 2015- 620с.: ил/ ISBN 978599990673403

### в) периодические издания

Журнал «теория и практика физической культуры» 2014, 2015  
Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» 2015

### г) Интернет-источники:

1. <http://www.infosport.ru/minsport/> (Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму.
2. <http://www.olympic.ru> (Сайт Олимпийского комитета России);
3. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО “Инфоспорт”).



4. <http://www.eurosport.com> (Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт”).
5. <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM> (Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту).

## **8. Материально-техническое обеспечение модуля**

Для проведения практических занятий используется специализированный борцовский зал в спортивном корпусе №2 ВлГУ


На занятиях используется следующее оборудование:

- борцовский ковер для борьбы самбо (14х14 метров);
- куртки борцовские для борьбы самбо;
- классические гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.);
- гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг.);
- гантели разборные;

Кроме того, в качестве вспомогательного оборудования используются:

- весы медицинские;
- медицинский манометр для измерения артериального давления;

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивный менеджмент».

Рабочую программу составил доцент кафедры ТМБОФК  Гадалов А.В.

Рецензент: директор ДЮСШ Олимпийского резерва по самбо им. Е. В. Чичваркина Каш Кашутин А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

протокол № 1 от 31.08 2018 года.

Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 49.03.01 и 49.03.02

протокол № 1 от 03.09 2018 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.