

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»
Директор института ФКиС
А.В. Гадалов
« 31 » августа 20 21 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Повышение профессионального мастерства
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 промежуточной аттестации (экз./зачет)
7	2/72	-	36	-	36	зачет
Итого	2/72	-	36	-	36	зачет

Владимир 20__ г.

ФС - 118

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: 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.

Задачи курса:

1. Изучить историю развития самбо в России и мире. Необходимо знать, что самбо является национальным Российским видом спорта, который получил международное признание и пользуется заслуженной популярностью во всем Мире.

2. Сформировать у студентов основы техники и тактики самбо, привлечение молодежи к здоровому образу жизни, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, а также повышение сопротивляемости эмоциональным стресс-факторам и неблагоприятным воздействиям среды, укреплению здоровья занимающихся.

3. Способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий самбо.

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 ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

- Дисциплина "Повышение профессионального мастерства модуль «Самбо»" относится к части, формируемой участниками образовательных отношений. Для освоения данного модуля необходимы знания, умения, навыки и компетенции, полученные студентами (слушателями) в средней общеобразовательной школе. Пререквизиты: «Анатомия человека, «Физиология спорта», «Теория и методика физической культуры».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы этих компетенций (показатели освоения компетенции)
ОК – 8 Способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частичное освоение	Знать - историю развития национального вида спорта в России и мире. – содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия по самбо. - правила самбо и требования по технике безопасности при занятиях самбо. - особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по самбо.
	Частичное освоение	Уметь – планировать содержание учебно-тренировочных занятия с учетом уровня подготовленности занимающихся-

		ся, материально-техническим оснащением, санитарно – гигиенических условий.
	Частичное освоение	Владеть - навыками судейства соревнований по самбо. - основами планирования внеурочных занятий по самбо, планирования спортивно- массовых мероприятий, мероприятий активного отдыха, обучающихся в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации.
ОПК - 21	Частичное освоение	Знать - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие. – рассказывать в простой и доступной форме о правилах безопасности при выполнении приемов, поддерживать дисциплину на занятиях и спортивных мероприятиях, - особенности организации и проведения соревнований по самбо с различными возрастными группами занимающихся.
	Частичное освоение	Уметь - рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе владения приемами самбо и основах здорового образа жизни, формировать у занимающихся самбо установку на ЗОЖ. - проводить учебно - тренировочные занятия с занимающимися различного возраста и уровня физической и технической подготовленности.

	Частичное освоение	<p>Владеть - навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.</p> <p>- навыками организации занимающихся в зависимости от поставленных задач на тренировочном занятии, обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p>
--	--------------------	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Общая трудоемкость модуля составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№	Раздел (тема) дисциплин	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах /%)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1.	Введение в курс «Самбо» История создания и развития самбо	7	1-3		8		8	4/50	
2.	Правила проведения соревнований по борьбе самбо	7	4-6		8		8	4/50	Рейтинг- контроль 1
3.	Основы страховки и само страховки при изучении самбо	7	7-9		8		8	4/50	
4.	Специальные подготовительные упражнения	7	10-12		8		8	4/50	Рейтинг- контроль 2

5.	Техника борьбы стоя. (Броски вперед, броски назад)	7	13-18	4	4	2/50	Рейтинг- контроль 3
Всего за 7 семестр			18	36	36	18/50	зачет
Всего:			18	36	36	18/50	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 также, 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. Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок «полет»;
4. Страховка вправо (влево) и «колесо»;
5. Падение вперед, падение назад;
6. Падение вправо, падение влево;
7. Комплекс акробатических упражнений (практическое задание)

Рейтинг – контроль 2

1. Методика обучения приемам борьбы самбо (теоретический вопрос);
2. Бросок в борьбе стоя «задняя подножка», «передняя подножка»;
3. Бросок в борьбе стоя «через спину», «через бедро»;
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», «задняя 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».
11. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя»
12. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя».
13. Болевой прием в борьбе лежа - 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 ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в	Наличие в электронной библиотеке

		библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	ке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2: учебно-методическое издание / Рудман Д.Л., Троянов К.В. - М.: Человек, 2013. - 288 с., ил. - ISBN 978-5-906131-15-7.	2013	10	+
Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. - М.: КНОРУС, - (Бакалавриат). 2014. - ISBN 9785406028803	2014	10	+
Правовые основы и тактика применения физической силы и боевых приемов борьбы в различных ситуациях: 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	2015	10	+
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	2017	10	+
Дополнительная литература			
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.	2008	10	+
Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга1 [Электронный ресурс] / Рудман Д.Л., Троянов К.В. - М.: Человек, 2010. - 296 с., ил. - ISBN 978-5-904885-10-6.	2010	10	+
Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Электронный ресурс]: учебник/ Солодков А.С., Соло-	2015	10	+

гиб Е.Б- Изд. 5-е, испр. и доп.– М.:Спорт, 2015- 620с.: ил/ ISBN 978599990673403			
--	--	--	--

7.2 Периодические издания

Журнал «теория и практика физической культуры» 2020, 2021
Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» 2021

7.3 Интернет-ресурсы:

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 “Евро-спорт”).
5. <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM> (Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

На занятиях используется следующее оборудование:

- борцовский ковер для борьбы самбо (14x14 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  Анисимов А.В.

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК протокол № 1 от 30.08.21 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 30.08.21 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.