

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)

Институт физической культуры



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА  
(БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ)

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

г. Владимир  
2021 г.

90.121

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Повышение профессионального мастерства (БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ) является: формирование у обучающихся профессиональных и универсальных компетенций; создание представления 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:

- развитие физических качеств, а также формированию психологической устойчивости и повышению сопротивляемости эмоциональным стресс-факторам, укреплению здоровья занимающихся;
- сформировать у студентов основы техники и тактики владения боевыми приемами борьбы;
- привлечение молодежи к здоровому образу жизни, повышение общего уровня функциональных возможностей организма;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий боевыми приемами борьбы.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина "Повышение профессионального мастерства модуль «Боевые приемы борьбы»" относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и изучается в 6 семестре.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК – 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.	Знает - виды физических упражнений, методику, технологию их использования при построении занятий боевыми приемами борьбы, формы и способы деятельности; - специфику и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни при планировании и проведении учебно-тренировочных	Тестовые задания Ситуационные задачи

		занятий с занимающимися различного возраста и уровня физической и технической подготовленности.	
	УК – 7.2 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.	Умеет - организовывать занятия по обучению боевым приемам борьбы в специализированных борцовских залах, спортивных клубах, школьных спортивных залах с различными группами населения; - применять на практике методы и средства физической культуры (БПБ) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, укрепления здоровья - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования	
	УК – 7.3 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Владеет - основами укрепления здоровья, физического самосовершенствования средствами ФК. - навыками по повышению своего профессионального мастерства и формирования здорового образа жизни.	
ПК – 5 Способен к организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы	ПК – 5.1 Знать: основные правила и технические приемы создания информационно-рекламных материалов о возможностях и содержании дополнительных общеобразовательных программ на бумажных и электронных носителях; принципы и приемы представления дополнительной общеобразовательной программы.	Знает - правила и технические приемы создания информационно-рекламных материалов - принципы и приемы представления дополнительной общеобразовательной программы. - историю развития Самозащиты без оружия в России и мире.	Тестовые задания Ситуационные задачи

	<p>ПК – 5.2  Уметь:  проводить отбор обучающихся в объединения спортивной направленности (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта).</p>	<p>– Умеет  - определять объем и достаточность инвентаря, оборудования, персонала для организации занятий и проведения спортивных мероприятий  - проводить отбор обучающихся, организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач на тренировочном занятии,  - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p>	
	<p>ПК – 5.3  Владеть:  способами осуществления деятельности, соответствующей дополнительной общеобразовательной программе.</p>	<p>– Владеет знаниями по определению наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.  - информацией по обеспеченности инвентарем и оборудованием, кадрами спортивной организации.</p>	

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часа.

##### Тематический план

Форма обучения - очная

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Боевые приемы борьбы»	6	1-2		2		4	
2.	Основы страховки и само страховки при изучении боевых приемов борьбы	6	3-4		2		4	
3.	Специальные подготовительные упражнения	6	5-6		4		8	
4.	Техника нанесения ударов руками	6	7-8		4		8	
5.	Техника нанесения ударов ногами	6	9-10		4		8	
6.	Защита от ударов и нанесение ответных ударов	6	11-12		4		8	Рейтинг-контроль 1
7.	Приемы самозащиты и задержания противника. Порядок и правила проведения соревнований по Самозащите без оружия.	6	13-14		4		8	Рейтинг-контроль 2
8.	Освобождение от захватов и обхватов	6	15-16		4		8	
9.	Защита при нападении вооруженных противников	6	17		4		8	
10.	Действия при угрозе огнестрельным оружием	6	18		4		8	Рейтинг-контроль 3
Всего за 6 семестр			18		36		72	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18		36		72	зачет

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часа.

**Тематический план**  
**Форма обучения – заочная**

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Боевые приемы борьбы»	6	1-2	4			4	
2.	Основы страховки и само страховки при изучении боевых приемов борьбы	6	3-4				4	
3.	Специальные подготовительные упражнения	6	5-6				10	
4.	Техника нанесения ударов руками	6	7-8				12	
5.	Техника нанесения ударов ногами	6	9-10				12	
6.	Защита от ударов и нанесение ответных ударов	6	11-12				12	Рейтинг-контроль 1
7.	Приемы самозащиты и задержания противника. Порядок и правила проведения соревнований по Самозащите без оружия.	6	13-14			4	12	Рейтинг-контроль 2
8.	Освобождение от захватов и обхватов	6	15-16				12	
9.	Защита при нападении вооруженных противников	6	17				12	
10.	Действия при угрозе огнестрельным оружием	6	18				10	Рейтинг-контроль 3
Всего за 6 семестр			18	4		4	100	<b>зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	4		4	100	<b>зачет</b>

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**Тематический план**  
**Форма обучения – заочная на базе ВПО**

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Боевые приемы борьбы»	4	1-2	2			4	
2.	Основы страховки и само страховки при изучении боевых приемов борьбы	4	3-4				4	
3.	Специальные подготовительные упражнения	4	5-6				8	
4.	Техника нанесения ударов руками	4	7-8				8	
5.	Техника нанесения ударов ногами	4	9-10				8	
6.	Защита от ударов и нанесение ответных ударов	4	11-12				8	Рейтинг-контроль 1
7.	Приемы самозащиты и задержания противника. Порядок и правила проведения соревнований по Самозащите без оружия.	4	13-14			2	8	Рейтинг-контроль 2
8.	Освобождение от захватов и обхватов	4	15-16				8	
9.	Защита при нападении вооруженных противников	4	17				6	
10.	Действия при угрозе огнестрельным оружием	4	18				6	Рейтинг-контроль 3
Всего за 4 семестр			18	2		2	68	<b>зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	2		2	68	<b>зачет</b>

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**Тематический план  
Форма обучения – заочная на базе СПО**

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации и (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Боевые приемы борьбы»	6	1-2	2			4	
2.	Основы страховки и само страховки при изучении боевых приемов борьбы	6	3-4				4	
3.	Специальные подготовительные упражнения	6	5-6				8	
4.	Техника нанесения ударов руками	6	7-8				8	
5.	Техника нанесения ударов ногами	6	9-10				8	
6.	Защита от ударов и нанесение ответных ударов	6	11-12				8	Рейтинг-контроль 1
7.	Приемы самозащиты и задержания противника. Порядок и правила проведения соревнований по Самозащите без оружия.	6	13-14			2	8	Рейтинг-контроль 2
8.	Освобождение от захватов и обхватов	6	15-16				8	
9.	Защита при нападении вооруженных противников	6	17				6	
10.	Действия при угрозе огнестрельным оружием	6	18				6	Рейтинг-контроль 3
Всего за 6 семестр			18	2		2	68	<b>зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	2		2	68	<b>зачет</b>



## **Содержание лекционных занятий по дисциплине**

**Тема 1.** Введение в курс «Боевые приемы борьбы».

История создания и развития в России мире. Система самозащиты без оружия: спортивное, боевое, служебно-прикладное. Техника, тактика применения боевых приемов борьбы. Служебно-прикладное самбо и его особенности. Роль боевых приемов борьбы и самбо в подготовке силовых структур в России и мире.

**Тема 7.** Приемы самозащиты и задержания противника. Порядок и правила проведения соревнований по Самозащите без оружия.

Правила и порядок проведения соревнований по самозащите без оружия. Характер соревнований. Системы и способы проведения соревнований. Участники и их допуск к соревнованиям. Судейская коллегия и ее состав. Правила судейства. Протесты. Оборудование мест соревнований. Особенности судейства боевого и спортивного самбо. Положение о проведении соревнований по самбо. Подготовка соревнований различного уровня. Приемы самозащиты и задержания противника: Освобождение от захвата за одно запястье – задержание загибом руки за спину «нырком», Защита от удара ножом сверху – прием «рычаг руки вовнутрь», Освобождение от захвата за два запястья – задержание «рычаг руки во внутрь», Защита от прямого удара рукой – болевой прием «выкручивание руки наружу», Освобождение от захвата за шею спереди (удушения спереди)- задержание «рычаг руки во внутрь», Защита от удара ножом снизу – загиб руки за спину «рывком».

## **Содержание практических занятий по дисциплине**

**Тема 1.** Введение в курс «Боевые приемы борьбы»

1. История создания и развития Самозащиты без оружия в России и мире.
2. Система самозащиты без оружия: спортивное, боевое, служебно-прикладное.
3. Техника, тактика применения боевых приемов борьбы.
4. Техника, тактика боевого самбо.
5. Служебно-прикладное самбо и его особенности.
6. Роль боевых приемов борьбы и самбо в подготовке силовых структур в России и мире.

## **Тема 2. Основы страховки и само страховки при изучении боевых приемов борьбы**

1. Основы страховки и само страховки при изучении самбо.
2. Техника безопасности на занятиях самбо.
3. Техника выполнения упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок «полет».
4. Техника выполнения упражнений: страховка вправо (влево) и «колесо»;
5. Техника выполнения упражнений: падение вперед, падение назад, падение вправо, падение влево.
6. Комплекс акробатических упражнений (практическое задание).

## **Тема 3. Специальные подготовительные упражнения.**

1. Упражнения на борцовском мосту
2. Перевороты с борцовского моста.
3. Забегания вокруг головы
4. Мост со стойки и переворот
5. Стойка на голове
6. Стойка на руках

## **Тема 4. Техника нанесения ударов руками**

1. Прямой удар рукой
2. Боковой удар рукой.
3. Удар рукой снизу
4. Удар рукой сверху
5. Удар рукой наотмаш
6. Серии ударов руками

## **Тема 5. Техника нанесения ударов ногами**

1. Прямой удар ногой в живот, голову
2. Боковой удар ногой в голову, туловище, бедро.
3. Удар ногой снизу
4. Удар ногой с разворотом в голову
5. Удар ногой с разворотом в туловище
6. Серии ударов ногами

## **Тема 6. Защита от ударов и нанесение ответных ударов**

1. Защита от ударов в живот, голову руками
2. Защита от боковых ударов ногой в голову, туловище, бедро.
3. Защита от удара ногой снизу
4. Защита от удара ногой с разворотом в голову

5. Защита от удара ногой с разворотом в туловище
6. Защита от серии ударов ногами и руками

**Тема 7.** Приемы самозащиты и задержания противника. Порядок и правила проведения соревнований по Самозащите без оружия

**Тема 8.** Освобождение от захватов и обхватов

1. Освобождение от захватов за запястья;
2. Освобождение от захватов за одежду на груди и от удушения спереди;
3. Освобождение от удушения при нападении сзади, спереди;
4. Освобождение от захватов за корпус спереди, сзади, с захватом и без захвата рук;
5. Освобождение при нападении спереди с попыткой захватить ноги
6. Освобождение от захватов за волосы.

**Тема 9.** Защита при нападении вооруженных противников.

1. Защита от удара ножом снизу;
2. Защита от удара ножом сверху;
3. Защита от ударов ножом наотмашь, прямого удара в туловище;
4. Защита от удара палкой сверху;
5. Защита от удара палкой наотмашь;
6. Защита от удара ножом сбоку

**Тема 10.** Действия при угрозе огнестрельным оружием

1. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор спереди в голову;
2. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор спереди в туловище;
3. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор сзади в голову
4. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор сзади в туловище

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

**5.1 Текущий контроль успеваемости** (рейтинг – контроль 1, рейтинг – контроль 2, рейтинг – контроль 3).

**Рейтинг – контроль 1**

1. История создания и развития курса «Боевые приемы борьбы» (служебно-прикладное самбо).
2. Основы страховки и само страховки при занятиях боевыми приемами борьбы;

3. Техника нанесения ударов руками;
4. Оборонительные «блоки» при защите от ударов руками;
5. Техника нанесения ударов ногами;
6. Оборонительные «блоки» при защите от ударов ногами;
7. Болевые и удушающие приемы в служебно-прикладном самбо;
8. Правила оценивания степени владения боевыми приемами борьбы

### **Рейтинг – контроль 2**

1. Первая помощь при спортивных травмах в процессе обучения боевым приемам борьбы
2. Освобождение от захватов за запястья;
3. Освобождение от захватов за одежду на груди и от удушения спереди;
4. Освобождение от удушения и от захватов за корпус при нападении сзади;
5. Освобождение от захватов за корпус спереди;
6. Освобождение при нападении спереди с попыткой захватить ноги
7. Приемы самозащиты и задержания противника.

### **Рейтинг – контроль 3**

1. Правила проведения соревнований по служебно-прикладному самбо (боевым приемам борьбы);
2. Защита от ударов кулаком (ножом) снизу;
3. Защита от ударов кулаком (ножом) сверху;
4. Защита от ударов ногой (снизу, сбоку, прямой удар);
5. Действия при угрозе огнестрельным оружием в упор;
6. Тактика действий в ситуациях нападения правонарушителей
7. Методики развития важных для самозащиты физических качеств

## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

Зачет

### **Задания к зачету**

#### **Задание № 1**

Освобождение от захвата за одно запястье – задержание загибом руки за спину «нырком», Защита от удара ножом сверху – прием «рычаг руки вовнутрь»

#### **Задание № 2**

Освобождение от захвата за два запястья – задержание «рычаг руки во внутрь», Защита от прямого удара рукой – болевой прием «выкручивание руки наружу»

#### **Задание №3**

Освобождение от захвата за шею спереди (удушения спереди)- задержание «рычаг руки во внутрь», Защита от удара ножом снизу – загиб руки за спину «рывком»

#### **Задание № 4**

1. Освобождение от захвата за шею сзади (удушения сзади)- задержание
2. Загиб руки за спину толчком при подходе сзади

#### **Задание № 5**

1. Освобождение от захвата корпуса без захвата рук спереди – задержание загибом руки за спину «нырком»
2. Защита от удара рукой снизу болевой прием «нырком»

#### **Задание № 6**

1. Освобождение от захвата корпуса без захвата рук сзади – задержание
2. Защита от прямого удара ножом - болевой прием «выкручивание руки наружу»

#### **Задание №7**

1. Освобождение от захвата корпуса с руками спереди - задержание
2. Защита от удара ногой снизу – прием задержания.

#### **Задание № 8**

1. Освобождение от захвата корпуса с руками сзади – задержание
2. Защита от удара ногой сбоку в корпус с проведением броска задняя подножка

#### **Задание № 9**

1. Освобождение от захвата корпуса спереди вместе с руками
2. Защита от прямого удара ногой в грудь – прием задержания толчком при подходе сзади

#### **Задание № 10**

1. Действия при угрозе пистолетом в упор спереди
2. Освобождение от захвата за ноги

#### **Задание № 11**

1. Действия при угрозе пистолетом в упор сзади
2. Освобождение от нападения сзади с попыткой удушения или захвата за корпус

#### **Задание № 12**

1. Действия при угрозе длинноствольным оружием в упор спереди
2. Освобождение от нападения спереди с попыткой удушения или захвата за корпус

#### **Задание № 13**

1. Действия при угрозе длинноствольным оружием в упор спереди
2. Освобождение от нападения спереди с попыткой удушения или захвата за корпус

#### **Задание № 14**

1. Защита от удара кулаком сверху – прием рычаг локтя во внутрь
2. Освобождение от захвата за одно запястья двумя руками- прием задержания.

### **Задание №15**

1. Защита от удара ножом наотмашь - задержание приемом перегибание локтя через предплечье.
2. Защита от удара ногой снизу – постановкой предплечий.

### **Задание №16**

1. Действия при угрозе пистолетом в упор спереди
2. Освобождение от нападения спереди с попыткой удушения или захвата за корпус

### **5.3. Самостоятельной работы обучающегося**

Предусматриваются следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка основных и дополнительных творческих заданий (доклады);
- выполнение заданий для самопроверки (Тестовые задания, контрольно-проверочные вопросы)

Основу для самостоятельной работы над учебным материалом составляют конспекты лекций. Изучив содержание лекции, следует переходить к работе с литературой. Библиографические списки по всем темам включают в себя основную и дополнительную литературу. Начинать работу с литературой с основных учебных изданий (учебников, учебных пособий), где содержится систематическое изложение главных структурных компонентов изучаемого материала. Что же касается дополнительной литературы. То обращение к ней помогает осветить те или иные содержательные детали каждой темы, конкретизировать уже сформированную общую картину изучаемых явлений и процессов.

При работе с литературой рекомендуется конспектирование основных положений. Одним из видов самостоятельной работы студентов является доклад по заданной либо согласованной с преподавателем теме.

### **Темы докладов:**

1. Методика обучению защите от ударов и технике нанесения ответных ударов;
2. Методика защиты от ударов ногами (снизу, сбоку, прямой удар);
3. Техника действий при угрозе огнестрельным оружием;
4. Тактика действий в ситуациях нападения правонарушителей
5. Методики развития важных для самозащиты физических качеств
6. Правила проведения соревнований по боевым приемам борьбы (демонстрация техники выполнения приемов);
7. Методики обучения технике действий освобождениям от захватов и обхватов;
8. Обучение комбинациям приемов самозащиты;
9. Особенности обучения приемам самозащиты слепоглухих людей.

10. История создания и развития курса «Боевые приемы борьбы» в системе правоохранительных органов России.
11. Профилактика травматизма и помощь при спортивных травмах в процессе обучения боевым приемам борьбы.
12. Служебно-прикладное самбо – история создания, перспективы развития

### Тестовое задание

1. В каком году самбо официально признается международным видом спорта?

- 1) 1966 году
- 2) 1986 году
- 3) 1991 году

2. В какой стране возникло самбо?

- 1) США
- 2) Бразилия
- 3) Япония
- 4) СССР (Россия)

3. Болевым приёмом в самбо является:

- 1) техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться.
- 2) бросок соперника на бок с падением атакующего
- 3) удержание в течение 5 секунд

4. Во время схватки участнику запрещено иметь на себе:

- 1) кольца
- 2) серьги
- 3) браслеты, цепочки
- 4) все перечисленные предметы

5. Сколько дают баллов за бросок на спину с падением атакующего в спортивном разделе самбо?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

6. Борцу в ходе схватки может быть сделано:

- 1) не более одного предупреждения
- 2) не более 2 предупреждений
- 3) не более 3 предупреждений

7. За что борец снимается со схватки?

- 1) повторная попытка проведения болевого приёма
- 2) повторный захват за шорты
- 3) в случае, если борец не смог уложиться в отведенные 2 минуты на оказание ему медицинской помощи.

8. Кто судит схватки борцов?

- 1) руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и информатор
- 2) арбитр, боковой судья
- 3) руководитель ковра, боковой судья, технический секретарь

9. Уклонением от борьбы считается:

- 1) сознательный отход за границу ковра стоя или отползание в положении лёжа
- 2) захват за концы пояса
- 3) захват за край ковра

10. Годом рождения самозащиты без оружия (самбо) является:

- 1) 1838 г.
- 2) 1945 г.
- 3) 2005 г.
- 4) 1938 г.

11. Какая из этих дисциплин не относится к самбо?

- 1) боевое самбо
- 2) спортивное самбо
- 3) смежное самбо
- 4) пляжное самбо



12. Где прошел первый в истории Чемпионат мира по самбо?

- 1) России
- 2) Иране
- 3) Испании
- 4) Италии

13. Борец снимается с соревнований (дисквалификация)

- 1) за неявку на ковер в течении 1 минуты
- 2) за неэтичное поведение представителей
- 3) за попытку обмана судей
- 4) за разговоры на ковре

14. Что означает самбо?

- 1) Самооборона
- 2) Самозащита без оружия
- 3) Самозащита без ответственности

15. Угол какого цвета должен занять спортсмен (в какой форме), которого объявили первым на соревнованиях?

- 1) Красный
- 2) Синий
- 3) Белый

16. К боевым приемам борьбы относятся:

- 1) Загиб руки за спину при подходе сзади
- 2) Загиб руки за спину способом «Рывком»
- 3) Загиб руки за спину способом «Нырком»
- 4) Все выше перечисленные приемы

17. При выполнении боевых приемов борьбы необходимо:

- 1) Нанести расслабляющий удар по уязвимому месту нападающему
- 2) Отвлечь внимание нападающего
- 3) Оттолкнуть нападающего от себя

18. Соревнования по самозащите без оружия среди силовых структур включают в себя

- 1) Один тур
- 2) Два тура
- 3) Три тура
- 4) Четыре тура

19. Служебно – прикладное самбо и боевые приемы борьбы культивируется и входят в систему подготовки среди:

- 1) мужчин и женщин
- 2) Детей и подростков
- 3) Сотрудников силовых структур

**Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня форсированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.**

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1 Книгообеспеченность**

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронной каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 боевых 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	
Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. - М.: КНОРУС, - (Бакалавриат). 2014. -ISBN 9785406028803	2014	
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	

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	
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	
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	
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	2015	
Подготовка студентов - боксеров к соревнованиям [Электронный ресурс] методические указания/ Н.А. Подрезков. – М: Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2014. – 35 с. — ISBN 078-5-7038-4062-7	2014	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/">http://www.studentlibrary.ru/book/</a>
Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие/ В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.	2012	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/">http://www.studentlibrary.ru/book/</a>

## 6.2 Периодические издания

Журнал «теория и практика физической культуры» 2014, 2015

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» 2015

## 6.3 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 “Евроспорт”).

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

## 7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

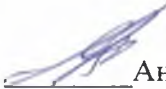
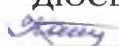
Для проведения практических занятий используется специализированный борцовский зал в спортивном корпусе №2 ВлГУ.


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.

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  
протокол № 1 от 30.08.21 года  
Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2012/2013 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.10 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_