

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего профессионального образования**  
**«Владимирский государственный университет**  
**имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»**  
**(ВлГУ)**



«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по УМР  
А.А. Панфилов

« 30 » 09 2015 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 промежуточного контроля (экз./зачет)
5	2зет, 72 час.	-	36	-	36	зачет
Итого	2 зет, 72 час.	-	36	-	36	зачет

Владимир 2015 г.

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

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 «Повышение профессионального мастерства». Данная дисциплина является дисциплиной вариативной части Блока 1. Для освоения данного модуля необходимы

знания, умения, навыки и компетенции, полученные студентами (слушателями) в средней общеобразовательной школе.

- Модуль обеспечивает изучение «Теории и методики физической культуры», «Теории и методики избранного вида спорта», прохождение педагогической практики и др.

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ,

#### ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В результате освоения модуля студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

- **знать** – методы и средства самбо для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, иметь способность к самоорганизации и самообразованию (ОК- 8);

- **уметь** – организовывать занятия по самбо в специализированных борцовских залах, спортивных клубах, школьных спортивных залах с различными группами населения, работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия людей (ОК-8);

**владеть** – основами техники владения приемами самбо, методиками формирования физических качеств, способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК -8).

### 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 (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации по семестрам
				лекции	Практические занятия	лабораторные	Контрольные	СРС		
1.	Введение в курс «самбо» История создания и развития самбо	5	1		2			2	2/100	



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

### **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:

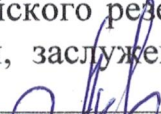
- борцовский ковер для борьбы самбо (14x14 метров);
- куртки борцовские для борьбы самбо;
- классические гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.);
- гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг.);
- гантели разборные;

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  Гадалов А.В.

Рецензент: директор ДЮСШ Олимпийского резерва по самбо им. Е.В. Чичваркина, заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации  Андреев А.С..


Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

протокол № 6/1 от 29.01. 2015 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 № 4/1 от 30.01. 2015 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
*[Подпись]*

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
*[Подпись]*

Рабочая программа одобрена на 2017/18 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.17 года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
*[Подпись]*