

ФС-113

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 » 01 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Профессионально-физкультурное совершенствование  
МОДУЛЬ «Боевые приемы борьбы»

**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)
6	2зет, 72 час.	-	32	-	40	зачет
Итого	2 зет, 72 час.	-	32	-	40	зачет

Владимир 2015 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Целью освоения модуля «Боевые приемы борьбы» 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. Изучение данного модуля направлено на привлечение молодежи к здоровому образу жизни, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, а также формированию психологической устойчивости и повышению сопротивляемости эмоциональным стресс-факторам, укреплению здоровья занимающихся.

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

## 2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

- Модуль «боевые приемы борьбы» - составная часть дисциплины «Профессионально-физкультурное совершенствование». Данная дисциплина является дисциплиной вариативной части Блока 1. Для освоения данного модуля необходимы знания, умения, навыки и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе, а также при изучении студентами (слушателями) в университете дисциплин «теория и методика избранного вида спорта» и дисциплины «повышение профессионального мастерства», модуль «самбо».

- Модуль обеспечивает изучение «Теории и методики физической культуры», «Теории 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 обучения боевым приемам борьбы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, иметь способность к самоорганизации и самообразованию (ОК- 8);

- **уметь** – организовывать занятия по обучению боевым приемам борьбы 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 боевых приемов борьбы, 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	семинары	Практические занятия	лабораторные	Контрольные работы	СРС		
1.	Введение в курс «боевые приемы борьбы»	6	1			2			2	2/100	
2.	Основы страховки и само страховки при изучении боевых приемов борьбы	6	2			2			2	2/100	
3.	Специальные подготовительные упражнения	6	3			2			4	2/100	
4.	Техника нанесения ударов руками	6	4			2			6	2/100	Рейтинг-контроль 1
5.	Техника нанесения ударов ногами	6	5, 6, 7, 8			2			4	2/50	
6.	Защита от ударов и нанесение ответных ударов	6	9, 10			4			4	2/50	
7.	Приемы самозащиты и задержания противника	6	11 12			6			6	2/25	Рейтинг-контроль 2
8.	Освобождение от захватов и обхватов	6	13 14			4			4	2/50	
9.	Защита при нападении вооруженных противников	6	15 16			4			4	2/50	
10.	Действия при угрозе огнестрельным оружием	6	17 18			4			4	2/50	Рейтинг – контроль 3
Всего:						32			40	20/55	зачет

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Осваивая теоретический и практический курс предмета, студенты знакомятся с возможностью применения курса «боевые приемы борьбы» в различных ситуациях, 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.

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 обучению приемам самозащиты, грамотно демонстрировать и объяснять технику специальных подготовительных упражнений, технику выполнения боевых приемов борьбы. Необходимо уметь своевременно предупреждать, а в случае появления грамотно устранять ошибки в технике выполнения приемов.

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 методики преподавания. Текущий контроль предусматривает также проверку подготовленных конспектов и рефератов. Зачет проводится по тестам и практической демонстрации техники приемов единоборств.

Учебный процесс по модулю «боевые приемы борьбы» осуществляется в специализированном борцовском зале с использованием борцовских тренажеров и специального оборудования, такого как специальные перчатки, боксерские мешки и «груши», макеты ножей и огнестрельного оружия.

#### **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 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

### **Задания к зачету**

#### **Задание №1**

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

#### **Задание №2**

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

#### **Задание №3**

1. Освобождение от захвата за шею спереди (удушения спереди)- задержание «рычаг руки во внутрь»
2. 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

### **Задания для самостоятельной работы студентов (тематика рефератов по «боевым приемам борьбы»)**

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

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля «боевые приемы борьбы»

### а) Основная литература:

1. Гадалов, А. В. 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
2. 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
3. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие/ В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.: ил.

### 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. Бокс. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебник/ Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов/ Под общей ред. Ю.А. Шулика М.: Советский спорт, 2009. -2009. – 767с.: ил. ISBN 978-5-9718-0414-7
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 978-5-9999-0673403

### 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:

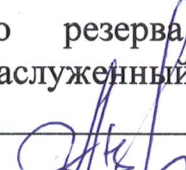
- борцовский ковер для борьбы самбо (14x14 метров);
- куртки борцовские для борьбы самбо;
- перчатки специальные для рукопашного боя;
- перчатки боксерские;
- мешки боксерские;
- гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг.);
- гантели разборные;

Кроме того, в качестве вспомогательного оборудования используются:

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

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**

Рабочая программа одобрена на 2015/16 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.15 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ *[Подпись]* / *Тимофеева Г. Е.*

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год.

Протокол заседания кафедры № 1 от 29.08.16 года.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ *[Подпись]* / *Тимофеева Г. Е.*

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 \_\_\_\_\_.