

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  
САМБО**

**49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ  
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

г. Владимир  
2021 г.

# 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины САМБО является: формирование у обучающихся профессиональных и универсальных компетенций. Способности к организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. Представления о способах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Развитие их информационно-коммуникативной культуры, критического мышления, функциональной грамотности.

## Задачи курса:

- изучить историю создания и развитие 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.

- 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.

- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий самбо.

- особенности организации и проведения контрольных, тренировочных мероприятий комплекса ГТО, законодательство Российской Федерации, устанавливающее требования к организации тестирования населения в рамках Комплекса ГТО; состав испытаний (тестов) Комплекса ГТО для всех гендерных и возрастных групп.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина Самбо» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и изучается в 6 семестре (заочное 5 лет обучения), в 3 семестре (на базе ВПО и СПО).

## 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	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 по самбо. - специфику и научно-практические основы	Тестовые задания Ситуационные задачи

<p>профессиональной деятельности</p>		<p>физической культуры и здорового образа жизни при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с занимающимися различного возраста и уровня физической и технической подготовленности.</p>	
	<p>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.</p>	<p>Умеет - применять на практике методы и средства физической культуры (самбо) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, укрепления здоровья - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p>	
	<p>УК – 7.3 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>Владеет - навыками по повышению своего профессионального мастерства и формирования здорового образа жизни. - современными методиками направленных на укрепление здоровья, физического самосовершенствования</p>	
<p>ПК – 1 Способен руководить физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p>	<p>ПК – 1.1 Знать: основы экономики, организации труда и управления; методы календарного и сетевого планирования; порядок составления установленной отчетности.</p>	<p>Знает - правила организации труда и управления спортивной организацией по виду спорта самбо; - методы календарного и сетевого планирования и порядок составления установленной отчетности; - знает особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий, семинаров, соревнований по самбо.</p>	<p>Тестовые задания Ситуационные задачи</p>

	<p>ПК – 1.2 Уметь: определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения.</p>	<p>Умеет - анализировать и определять объемы обеспеченности инвентарем, оборудованием, кадрами согласно федерального стандарта по виду спорта самбо, спортивной организации. - грамотно и в доступной форме ставить задачи подчиненным и добиваться их выполнения и в полном объеме</p>	
	<p>ПК – 1.3 Владеть: способами определения наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации, нормативными правовыми актами, распорядительными актами вышестоящей организации (собственника), а также уровнем обеспеченности инвентарем и оборудованием, кадрами.</p>	<p>Владеет - знаниями по определению наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. - проводить отбор обучающихся, организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач на тренировочном занятии, знаниями нормативно правовой базой (актами, распорядительными актами) организации осуществляющей физкультурно-спортивную деятельность.</p>	
<p>ПК – 2 Способен вести контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p>	<p>ПК – 2.1 Знать: требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.</p>	<p>Знает - основы планирования урочных и внеурочных занятий по самбо. - основы контроля и учета в физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с регламентирующими документами. - нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией</p>	<p>Тестовые задания Ситуационные задачи</p>

		организации осуществляющей подготовку по самбо.	
	<p>ПК – 2.2</p> <p>Уметь:</p> <p>анализировать подготовленные и представленные на утверждение отчеты с целью определения их реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел, требованиям нормативных правовых актов вышестоящей организации и собственника; оформлять документы или контролировать правильность их оформления в соответствии с образцом.</p>	<p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить анализ плановой и отчетной документации на предмет ее реалистичности, логичности.</li> <li>- оформлять документы или контролировать правильность их оформления в физкультурно-спортивной организации, осуществляющей подготовку по Федеральному стандарту по виду спорта самбо в соответствии с установленными правилами</li> </ul>	
	<p>ПК – 2.3</p> <p>Владеть:</p> <p>способом принятия, утверждения и, при необходимости, передачи в вышестоящую организацию отчетов об осуществлении спортивной подготовки, о проведенных физкультурных, спортивно-массовых мероприятиях; методикой подготовки разовых отчетов по запросам вышестоящей организации, собственника, представителей органов исполнительной власти.</p>	<p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками подготовки и передачи отчетной документации в вышестоящую организацию по виду спорта самбо установленным порядком</li> <li>- знаниями ведения секретарской работы на соревновании, спортивно - массовом мероприятии</li> </ul>	
<p>ПК 3</p> <p>Способен управлять процессами проведения тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"</p>	<p>ПК – 3.1</p> <p>Знать:</p> <p>законодательство Российской Федерации, устанавливающее требования к организации тестирования населения в рамках Комплекса ГТО; состав испытаний (тестов) Комплекса ГТО для всех гендерных и возрастных групп, включая контрольные показатели</p>	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- законодательную базу по установленным требованиям к организации и проведению тестирований в рамках Комплекса ГТО</li> <li>- знает содержание программы самбо в ГТО в разных возрастных и гендерных группах</li> <li>- особенности организации и проведения контрольных,</li> </ul>	<p>Тестовые задания</p> <p>Ситуационные задачи</p>

	<p>испытаний или тестов и их нормативные значения.</p>	<p>тренировочных мероприятий комплекса ГТО по самбо</p>	
	<p>ПК – 3.2 Уметь: координировать и контролировать работу работников по проведению тестирования; оценивать уровень физической подготовленности, теоретических знаний, технических и тактических навыков тестируемых; определять объем и достаточность персонала и материальных ресурсов для организации проведения тестирования.</p>	<p>Умеет - организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач, обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях и нормативах ГТО.</p>	
	<p>ПК – 3.3 Владеть: навыками обеспечения подготовки мест сдачи испытаний или тестов; привлечения спортивных судей, имеющих соответствующую квалификацию и прошедших специальную подготовку; оформления документов и проведения процедуры награждения участников тестирования соответствующим знаком отличия Комплекса ГТО.</p>	<p>Владеет - навыками обеспечения подготовки и оборудования мест сдачи испытаний в соответствии с установленными требованиями - навыками организации и инструктирования спортивных судей, имеющих соответствующую квалификацию и прошедших специальную подготовку - навыками оформления документов и проведения процедуры награждения участников, сдавших тестирование по комплексу ГТО</p>	

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план

##### Форма обучения – заочная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часа.

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Самбо» История создания и развития самбо	6	1-6	2		2	16	
2.	Правила проведения соревнований по борьбе самбо	6	7-12				16	Рейтинг-контроль 1
3.	Основы страховки и само страховки при изучении самбо. Техника безопасности на занятиях самбо.	6	13-18			2	16	
4.	Специальные подготовительные упражнения	6	1-9				16	Рейтинг-контроль 2
5.	Техника борьбы стоя и лежа. (Броски вперед, броски назад, удержания и болевые приемы)	6	10-18				36	Рейтинг-контроль 3
Всего за 6 семестр			18	2		4	102	<b>зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	2		4	102	<b>зачет</b>

**Тематический план**  
**Форма обучения – заочная ускоренная на базе СПО**  
Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Самбо» История создания и развития самбо	3	1-6	2			10	
2.	Правила проведения соревнований по борьбе самбо	3	7-12				10	Рейтинг-контроль 1
3.	Основы страховки и само страховки при изучении самбо. Техника безопасности на занятиях самбо.	3	13-18			2	14	
4.	Специальные подготовительные упражнения	3	1-9				14	Рейтинг-контроль 2
5.	Техника борьбы стоя и лежа. (Броски вперед, броски назад, удержания и болевые приемы)	3	10-18				20	Рейтинг-контроль 3
Всего за 3 семестр			18	2		2	68	<b>зачет</b>
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	2		2	68	<b>зачет</b>



## Содержание практических занятий по дисциплине

### Тема 1.

1. История создания и развития самбо в России и мире.
2. Система самбо: спортивное, боевое, служебно-прикладное.
3. Техника, тактика спортивного самбо.
4. Техника, тактика боевого самбо.
5. Служебно-прикладное самбо и его особенности.
6. Роль самбо в подготовке силовых структур в России и мире

### Тема 2.

1. Правила проведения соревнований по боевому и спортивному самбо.
2. Характер соревнований по самбо. Системы и способы проведения соревнований.
3. Участники и их допуск к соревнованиям.
4. Судейская коллегия и ее состав.
5. Правила судейства. Протесты. Оборудование мест соревнований.
6. Особенности судейства боевого и спортивного самбо.
7. Положение о проведении соревнований по самбо.
8. Подготовка соревнований различного уровня.

### Тема 3.

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 4. 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 5. Техника борьбы стоя. Броски вперед, броски назад. Техника борьбы лежа.

1. Бросок в борьбе стоя «задняя подножка», «передняя подножка»;
2. Бросок в борьбе стоя «через спину», «через бедро»;
3. Бросок с захватом двух ног спереди;
4. Болевой прием в борьбе лежа «рычаг локтя с захватом руки между ног»;
5. Болевой прием в борьбе лежа на коленный сустав;
6. Болевой прием в борьбе лежа «ущемление икроножной мышцы (узел ноги)»;
7. Бросок через голову с подсадом голенью.
8. Бросок в борьбе стоя «передняя подножка», «задняя подножка»;
9. Бросок в борьбе стоя «боковой переворот»;
10. Бросок в борьбе стоя «зацеп изнутри»;
11. Бросок в борьбе стоя «зацеп снаружи»;
12. Болевой прием на руку «узел локтя ногой»;
13. Комбинация приемов - бросок «боковой переворот», удержание «поперек»;
14. Комбинация приемов – бросок «передняя подножка», болевой прием на руку «узел локтя ногой»
15. Комбинация приемов - бросок «задняя подножка» с переходом на удержание сбоку – болевой прием «узел локтя»;
16. Комбинация приемов - бросок «отхват с захватом ноги» - болевой прием ущемление «ахиллова сухожилия».
17. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя».
18. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя»
19. Болевой прием в борьбе лежа - ущемление «ахиллова» сухожилия

## **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 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. 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
7. Методика обучения приемам борьбы самбо (теоретический вопрос);
8. Бросок в борьбе стоя «задняя подножка», «передняя подножка»;
9. Бросок в борьбе стоя «через спину», «через бедро»;
10. Бросок с захватом двух ног спереди;
11. Болевой прием в борьбе лежа «рычаг локтя с захватом руки между ног»;
12. Болевой прием в борьбе лежа на коленный сустав;
13. Болевой прием в борьбе лежа «ущемление икроножной мышцы (узел ноги)»;
14. 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

## 5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Зачет

### 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 на ахиллово сухожилие

#### 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.

## 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. «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

#### **Тестовое задание**

1. В каком году самбо официально признается международным видом спорта?
  - 1)1966году
  - 2) 1986году
  - 3)1991году
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

**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 электронном каталоге ЭБС
1	2	3
<b>Основная литература</b>		
Самбо в школе, самбо в ГТО/ Зезюлин Ф.М. (учеб. пособие). - Владимир.: ВИТ-принт, 2018. - 216 с., ил. - ISBN 978-5-9051895-05-0.	2019	
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	
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	
Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. - М.: КНОРУС, - (Бакалавриат). 2014. -ISBN 9785406028803	2014	
<b>Дополнительная литература</b>		
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	

## 6.2 Периодические издания

Журнал «теория и практика физической культуры» 2020, 2021

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» 2020, 2021

## 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 (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 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль «Адаптивное физическое воспитание».

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 49.03.02  
протокол № 1 от 30.08.21 года.  
Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.

## ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.