

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
БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

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 **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 Боевые приемы борьбы 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 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 использованием 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 | Тестовые задания Ситуационные задачи |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | учебно-тренировочных занятий с занимающимися различного возраста и уровня физической и технической подготовленности. | |
| | <p>УК – 7.2</p> <p>Уметь:</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | |
| | <p>УК – 7.3</p> <p>Владеть:</p> <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> | <p>Владет</p> <ul style="list-style-type: none"> - основами укрепления здоровья, физического самосовершенствования средствами ФК. - навыками по повышению своего профессионального мастерства и формирования здорового образа жизни. | |
| <p>ПК – 1</p> <p>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</p> <p>Знать:</p> <p>основы экономики, организации труда и управления; методы календарного и сетевого планирования; порядок составления установленной отчетности.</p> | <p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила организации труда и управления спортивной организацией по самозащите без оружия; - методы календарного и сетевого планирования и порядок составления установленной отчетности; - знает особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий, семинаров, соревнований по самозащите без оружия. | <p>Тестовые задания</p> <p>Ситуационные задачи</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>ПК – 1.2</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и определять объемы обеспеченности инвентарем, оборудованием, кадрами занятий по боевым приемам борьбы, - грамотно и в доступной форме ставить задачи подчиненным и добиваться их выполнения и в полном объеме. | |
| | <p>ПК – 1.3</p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>ПК – 2</p> <p>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</p> <p>Знать: требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией.</p> | <p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы планирования занятий по боевым приемам борьбы. - основы контроля и учета в физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с регламентирующими документами. - нормативные документы, | <p>Тестовые задания Ситуационные задачи</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | регламентирующие работу со служебной документацией организации осуществляющей спортивную подготовку. | |
| | ПК – 2.2 Уметь: 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. | Умеет - проводить анализ плановой и отчетной документации на предмет ее реалистичности, логичности. - оформлять документы или контролировать правильность их оформления в физкультурно-спортивной организации осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с установленными правилами | |
| | ПК – 2.3 Владеть: 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. | Владеет - навыками подготовки и передачи отчетной документации в вышестоящую организацию по самозащите без оружия установленным порядком - знаниями ведения секретарской работы на соревновании, спортивно -массовом мероприятии | |
| ПК 3 Способен управлять процессами проведения тестирования в рамках Всероссийского | ПК – 3.1 Знать: законодательство Российской Федерации, устанавливающее требования к организации тестирования населения в рамках Комплекса ГТО; | Знает - законодательную базу по установленным требованиям к организации и проведению тестирований в рамках Комплекса ГТО | Тестовые задания Ситуационные задачи |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"</p> | <p>состав испытаний (тестов) Комплекса ГТО для всех гендерных и возрастных групп, включая контрольные показатели испытаний или тестов и их нормативные значения.</p> | <p>- знает содержание программы самбо в ГТО в разных возрастных и гендерных группах - особенности организации и проведения контрольных, тренировочных мероприятий комплекса ГТО по самозащите без оружия</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, 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 самостраховки 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 | 2 | | 4 | 102 | зачет |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | | |
| Итого по дисциплине | | | 18 | 2 | | 4 | 102 | зачет |

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

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, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------------------------|--|---------|-----------------|---|----------------------|---------------------|------------------------|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | | |
| 1. | Введение в курс «Боевые приемы борьбы» | 3 | 1-2 | 2 | | | 4 | |
| 2. | Основы страховки и самостраховки при изучении боевых приемов борьбы | 3 | 3-4 | | | | 4 | |
| 3. | Специальные подготовительные упражнения | 3 | 5-6 | | | | 8 | |
| 4. | Техника нанесения ударов руками | 3 | 7-8 | | | | 8 | |
| 5. | Техника нанесения ударов ногами | 3 | 9-10 | | | | 8 | |
| 6. | Защита от ударов и нанесение ответных ударов | 3 | 11-12 | | | | 8 | Рейтинг-контроль 1 |
| 7. | Приемы самозащиты и задержания противника. Порядок и правила проведения соревнований по Самозащите без оружия. | 3 | 13-14 | | | 2 | 8 | Рейтинг-контроль 2 |
| 8. | Освобождение от захватов и обхватов | 3 | 15-16 | | | | 8 | |
| 9. | Защита при нападении вооруженных противников | 3 | 17 | | | | 6 | |
| 10. | Действия при угрозе огнестрельным оружием | 3 | 18 | | | | 6 | Рейтинг-контроль 3 |
| Всего за 3 семестр | | | 18 | 2 | | 2 | 68 | зачет |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | | |
| Итого по дисциплине | | | 18 | 2 | | 2 | 68 | зачет |

**Тематический план
Форма обучения – заочная 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 работ | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------------------------|--|---------|-----------------|---|----------------------|---------------------|-----------------------|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | | |
| 1. | Введение в курс «Боевые приемы борьбы» | 3 | 1-2 | 2 | | | 4 | |
| 2. | Основы страховки и само страховки при изучении боевых приемов борьбы | 3 | 3-4 | | | | 4 | |
| 3. | Специальные подготовительные упражнения | 3 | 5-6 | | | | 8 | |
| 4. | Техника нанесения ударов руками | 3 | 7-8 | | | | 8 | |
| 5. | Техника нанесения ударов ногами | 3 | 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. | 3 | 13-14 | | | 2 | 8 | Рейтинг-контроль 2 |
| 8. | Освобождение от захватов и обхватов | 3 | 15-16 | | | | 8 | |
| 9. | Защита при нападении вооруженных противников | 3 | 17 | | | | 6 | |
| 10. | Действия при угрозе огнестрельным оружием | 6 | 18 | | | | 6 | Рейтинг-контроль 3 |
| Всего за 3 семестр | | | 18 | 2 | | 2 | 68 | зачет |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | | |
| Итого по дисциплине | | | 18 | 2 | | 2 | 68 | зачет |

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 самостраховки при изучении боевых приемов борьбы

1. Основы страховки и самостраховки 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 техники действий освобождения 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 | | |
| 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 | |
| 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 боевых 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 | http://www.studentlibrary.ru/book/ |
| Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие/ В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. | 2012 | http://www.studentlibrary.ru/book/ |

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 (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 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 «10» 02.21 года.
Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 49.03.02
протокол № 1 от 10.08.21 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.