

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



ПРЕДПРИЯТИЮ»

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

« 02 » 04 2015 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Повышение профессионального мастерства

МОДУЛЬ «Боевые приемы борьбы»

**Направление подготовки:** 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

**Профиль подготовки:** адаптивное физическое воспитание

**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.	-	36	-	36	зачет
Итого	2 зет, 72 час.	-	36	-	36	зачет

Владимир 2015 г.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 (особенно для лиц с отклонениями в состоянии здоровья), 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 «Повышение профессионального мастерства». 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, знаний анатомии и физиологии человека, прохождение педагогической практики.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В результате освоения модуля студент должен демонстрировать следующие результаты образования:

- **знать** – пути к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-10);

- **уметь** – способность к самоорганизации и самообразованию (ОК- 7), формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способы самообразования в сфере адаптивной физической культуры (ОПК-7);

**владеть** – готовностью применять в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивать состояние занимающихся (ОПК-7).

#### 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			4	2/100	Рейтинг-контроль 1
5.	Техника нанесения ударов ногами	6	5, 6, 7, 8			4			4	2/50	
6.	Особенности тренировки спортсменов – инвалидов (слепоглухих людей)	6	9, 10			8			4	2/25	
7.	Приемы самозащиты и задержания противника	6	11 12			4			4	2/50	Рейтинг-контроль 2
8.	Освобождение от захватов и обхватов	6	13 14			4			4	2/50	
9.	Защита при нападении вооруженных	6	15 16			4			4	2/50	

	противников										
10.	Действия при угрозе огнестрельным оружием	6	17 18			4			4	2/50	Рейтинг – контроль 3
	Всего:					36			36	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. Особое внимание обращается на проведение занятий по самообороне с инвалидами, в частности, со слепоглухими людьми.

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 предупредить, 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. Особое внимание в самостоятельной работе обращается на учебно-тренировочный процесс с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

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 (для рукопашного боя), 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. Учебно-методическое и информационное обеспечение модуля «боевые приемы борьбы»

### Основная литература:

1. 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
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.

### 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 ISBN9785971804147
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
4. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт/ Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. -316 с.: ил.

### В) периодические издания

- Журнал «теория и практика физической культуры» 2014, 2015  
Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» 2015



## 8. Материально-техническое обеспечение модуля

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

На занятиях используется следующее оборудование:

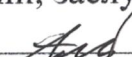
- борцовский ковер для борьбы самбо (14x14 метров);
- куртки борцовские для борьбы самбо;
- перчатки специальные для рукопашного боя;
- перчатки боксерские;
- мешки боксерские;
- гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг.);
- гантели разборные;

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

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 № 9/1 от 01.04 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 № 5/1 от 02.04. 2015 года.

Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.