

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об электронной подписи:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.03.2023 15:06:52  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«19» апреля 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Боевое самбо (Б1.В.ДВ.01.02)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2019</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт</i>



# 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

## 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, знаний необходимых для формирования теоретических и методических основ использования средств боевого самбо в педагогической деятельности с различным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся умений и навыков, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по боевому самбо.

## 1.2 Задачи дисциплины

- изучить особенности организации, обеспечения и проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий в боевом самбо;
- ознакомить с особенностями техники и тактики, психологической и физической подготовки спортсменов боевого самбо;
- сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки и единоборств.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Боевое самбо» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	<b>ПК-1.1.</b> Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-1.2.</b> Осуществляет планирование, учет и анализ результатов соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта;</li><li>- Программу спортивной подготовки по виду спорта;</li><li>- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки;</li><li>- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;</li><li>- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);</li><li>- Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;</li><li>- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией;</li><li>- Средства и методы тренировки в избранном виде спорта;</li><li>- Виды, содержание и технология планирования тренировочной и соревновательной деятельности;</li><li>- Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся.</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы</li></ul>

		<p>тренировки с учетом специфики вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки учетом динамики подготовленности;</li> <li>- Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса;</li> <li>- Оценивать результативность спортивной подготовки и соревновательной деятельности;</li> <li>- Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по разработке оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям;</li> <li>- проведения педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований;</li> <li>- определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</li> <li>- проведения сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях;</li> <li>- фиксировать результаты сдачи контрольных испытаний (тестов);</li> <li>- определять уровень физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- выявления наиболее перспективных занимающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.</li> </ul>
<p><b>ПК-3</b> Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p>	<p><b>ПК-3.1.</b> Осуществляет тренировочные мероприятия на этапах спортивной подготовки</p> <p><b>ПК-3.2.</b> Осуществляет руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и методику тренировочной деятельности спортсменов, закономерности становления многолетнего спортивного мастерства в ИВС;</li> <li>- правила, особенности судейства и соревновательной деятельности спортсменов в ИВС.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять документацию для осуществления руководства занимающихся на этапах спортивной подготовки.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования различных способов организации и управления многолетней спортивной подготовкой в ИВС;</li> <li>- построения подготовки спортсменов различных этапов к участию в соревнованиях.</li> </ul>
<p>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</p>		

- C. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)
- D. Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Боевое самбо» (Б1.В.ДВ.01.02) относится к дисциплинам по выбору образовательной программы.

**ПК-1** *Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки*

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Боевое самбо», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: «Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта», «Самбо», «Смешанные единоборства», «Физическая подготовка в избранном виде спорта», «Фитнес», «Производственная практика: тренерская», «Государственный экзамен».

**ПК-3** *Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки*

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Боевое самбо», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: «Профессионально-спортивное совершенствование», «Основы тренерского мастерства», «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Самбо», «Смешанные единоборства», «Физическая подготовка в избранном виде спорта», «Фитнес», «Производственная практика: тренерская», «Государственный экзамен».

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	34	34
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	26	26
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	38	38
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	72	72
		2	2
	<i>в академических часах</i>		
	<i>в зачетных единицах</i>		

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 сем.	Всего
1	Контактная работа	6	6
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	4
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной	66/4	66/4

	аттестации		
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Техническая подготовка в боевом самбо	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	0	6	6	6	12	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2	Тактическая подготовка в боевом самбо	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	0	6	6	6	12	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
3	Рациональное сочетание борцовско-ударной техники и оружия	ПК-1.1., ПК-3.1.	0	2	2	6	8	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
4	Особенности специальной физической подготовки в боевом самбо	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	2	4	6	4	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
5	Методика подготовки спортсменов в боевом самбо	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	2	4	6	4	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
6	Профилактика травматизма и охрана здоровья самбистов	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	2	2	4	6	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
7	Правомерность применения приемов боевого самбо	ПК-1.1., ПК-3.1.	2	2	4	6	10	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>26</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>72</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Техническая подготовка в боевом самбо	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	0	2	2	10	12	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2	Тактическая подготовка в боевом самбо	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	0	0	0	12	12	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
3	Рациональное сочетание борцовско-ударной техники и оружия	ПК-1.1., ПК-3.1.	0	0	0	8	8	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
4	Особенности специальной физической подготовки в боевом самбо	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	0	0	0	12	12	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
5	Методика подготовки спортсменов в боевом самбо	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	0	2	2	10	12	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
6	Профилактика травматизма и охрана здоровья самбистов	ПК-1.1., ПК-1.2., ПК-3.1., ПК-3.2.	0	0	0	8	8	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
7	Правомерность применения приемов боевого самбо	ПК-1.1., ПК-3.1.	2	0	2	6	8	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
<b>Итого:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul> <p><i>ИНТ – имитационные, неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия на тренажерах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <p>УО-1 – собеседование;</p> <p>УО-3 – зачет.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <p>ПР-1 – тест, письменный ответ.</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <p>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p> <p>Контроль практических умений и навыков (ПН)</p> <p>ПН-1 – ситуационные задачи / практический зачет</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<b>Тема «Техническая подготовка в боевом самбо»</b>
1.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1, 2.</i> Техника и техническая подготовка. Система приемов. Система защит. Особенности методики обучения броскам и ударам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.</p> <p>Задняя и передняя подножки. Переворот в партере с захватом рук, болевой прием-рычаг локтя через бедро, удержание сбоку. Самозащита от удара ножом в грудь, горло. Учебная схватка. Освобождения от захватов, выведения из равновесия; броски с захватом ног, пятки, через бедро с захватом пояса и туловища (спины). Удержание поперек. Болевой-рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. Самозащита от удара ножом в живот снизу. Учебная схватка. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Болевые приемы - узел плеча поперек, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Удержание со стороны головы. Самозащита от удара ножом сверху. Учебная схватка.</p>
1.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Броски зацепом изнутри; с захватом шеи сверху и туловища. Переворот с захватом рук и ноги изнутри; рычагом. Удержание со стороны ног. Самозащита от удара ножом сбоку. Учебная схватка. Броски через бедро с падением; через голову. Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ногами. Удержание спиной к груди поперек. Самозащита от различных ударов ножом. Учебная схватка. Передняя подсечка с захватом рук, бросок через голову у упором голенью в живот. Болевой прием - рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину). Самозащита от прямого удара кулаком в лицо, шею. Учебная схватка.</p> <p>Бросок с захватом ног и выносом их в сторону; мельницей. Удержание со стороны ног. Разъединения сцепления рук на болевом приеме. Учебная схватка. Передняя подсечка с падением, зацеплением снаружи. Болевой прием - узел поперек от удержания верхом. Учебная схватка. Подхват под одну и две ноги, подсад. Ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги. Учебная схватка. Броски через спину из стойки и колен, заваливанием; боевой раздел самбо. Боковой и передний переворот, зацеп изнутри и снаружи, обвив. Уходы с различных удержаний. Учебная схватка. Ножницы, броски через грудь, сталкивание с захватом ног. Узел руки ногами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: описание технических фаз приемов, выполняемых в стойке и партере.</p>
2	<b>Тема «Тактическая подготовка в боевом самбо»</b>
2.1	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4, 5.</i> Значение и закономерности тактической подготовки. Взаимосвязь стратегии и тактики. Стратегический план. Варианты построения подготовки. Средства, методы и формы достижения результата. Подбор средств и методов спортивного противоборства. Реализация технического арсенала в поединке с любым соперником. Изучение особенностей техники и тактических действий соперника. Компоненты тактического мастерства. Виды тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приема.</p>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Тактика соревнований: задачи, разведка, оценка обстановки и прогнозирование будущих ситуаций, выбор основного и запасного вариантов действия бойца, уточнение тактического плана; тактические установки: «на победу», «на личный рекорд», «на рекорд»; тактические действия: подавление, маскировка.</p> <p>Тактика ведения поединка: задачи, тактический план, способы реализации: наступательная, оборонительная, контратакующая, условия реализации. Тактика выполнения технических действий: задачи, тактика подготовки ситуации, сбивающие факторы. Применение тактических действий в зависимости от реакции соперника. Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение особенностей тактических действий соперника и базовых понятий темы.</p>
3	<b>Тема «Рациональное сочетание борцовско-ударной техники и оружия»</b>
3.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Прикладные борцовские приемы и защита от них. Прикладные приемы в стойке. Особенности методики обучения технике борьбы: захватом ног, выведением из равновесия, броски подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, зацепом голенью, зацепом стопой, обвивом, через голову, через бедро, через спину, прогибом, удержания, удушения, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, переворачивания. Болевые и удушающие приемы. Защита от названных приемов.</p> <p>Захваты освобождения от них. Освобождение от захвата руки, шею (горло), туловище, волосы,</p>



	<p>одежду (спереди на груди, плечах, руках); от болевых приемов.</p> <p>Ударные приемы и защита от них. Зоны и точки активного поражения. Общие принципы ударной техники и защиты от ударов. Удары руками в голову и туловище (сверху, снизу, сбоку, прямые). Удары ногами (вперед, сбоку, в сторону, назад). Удары головой. Защиты от различных ударов.</p> <p>Схватка с вооруженным нарушителем закона и соревновательная подготовка. Использование палки, стула, табурета и других подручных средств в схватке и защита от них. Обезоруживание нарушителя при угрозе ножом (снизу, сбоку, от прямого колющего удара, при одновременном захвате одежды), пистолетом (спереди, сзади, сбоку), автоматом. Использование автомата и ножа в схватке. Самозащита женщин в положении лежа, от захватов и ударов, соревновательная подготовка.</p>
3.2	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: рассмотреть особенности борцовских, ударных, смешанных единоборств.
4	<b>Тема «Особенности специальной физической подготовки в боевом самбо»</b>
4.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие о физических качествах. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Терминологические замечания. Классификация физических качеств по специфике энергообеспечения. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых и детей. Понятие о группах моторных факторов. Совершенствование координационных способностей. Разновидности координационных способностей: обучаемость, реакция, ориентация, антиципация, равновесие, дифференцировка характеристик движений и умение комбинировать технические приемы. Классификация координационных способностей.
4.2	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8, 9.</i> Возможные предпосылки совершенствования скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики. Структура годового цикла. Нагрузка и отдых как основные компоненты процесса развития скоростно-силовых качеств. Объем и интенсивность в процессе развития скоростно-силовых качеств. Особенности объективной оценки тренировочной нагрузки в спортивной борьбе. Дозирование нагрузки. Тесты для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Основные средства специализирования двигательных качеств борца. Подбор спарринг-партнеров.
4.3	Регламентированные координационные способности. Условия регламентированных координационных способностей: вестибулярные, временной и силовой. Обще подготовительные упражнения для формирования пространственной ориентации у борцов.
4.3	Ситуационные координационные способности. Классификация ситуационных координационных способностей. Двигательная находчивость. Расширение двигательного опыта. Оценка эффективности усвоенного движения.
4.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности воспитания физических качеств у бойцов разного возраста.
5	<b>Тема «Методика подготовки спортсменов в боевом самбо»</b>
5.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Урок как основная форма организации и проведения занятий в секции. Задачи, средства и методы обучения спортсменов. Дозировка упражнений и правильное соотношение периодов нагрузки и отдыха. Методика проведения подготовительной части урока и разминки (групповой и индивидуальной). Общая и специальная физическая подготовка в боевом самбо. Задачи, средства и методы развития общей и специальной физической подготовки. Методика подбора и применения общеразвивающих упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, вестибулярной устойчивости. Методика подбора специальных упражнений с партнером и на спортивных снарядах для совершенствования специальных физических качеств. Изучение особенностей развития физических качеств единоборцев-новичков. Основные методические приемы обучения технике. Методика подбора специальных упражнений с партнером и на спортивных снарядах для совершенствования техники. Разбор оптимального комплекса технических средств и навыков бойцов. Последовательность обучения технике проведения бросков и срыва захвата, контрбросков и передвижений. Особенности методики тренировки спортсменов младших разрядов.

5.2	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10, 11.</i> Методика подбора упражнений и указаний по проведению упражнений из различных видов спорта для развития физических качеств на занятиях в зале и на местности. Место вспомогательных видов спорта в занятии. Методика обучения общеразвивающим упражнениям на учебно-тренировочных занятиях спортсменов.</p> <p>Значение и содержание специальной физической подготовки в боевом самбо. Методические приемы использования специальных упражнений для развития быстроты реакции, резкости, проведения бросков и применения защит. Методика развития специальной выносливости в боевом самбо. Специальные игровые упражнения в обучении подростков и юношей-новичков.</p> <p>Специальные игровые упражнения в обучении юных спортсменов. Контрольные оценки технической подготовленности спортсмена-новичка. Изучение методики формирования технических навыков в усвоении приема под общую команду. Самостоятельное изучение приемов в парах, свободно передвигающихся по залу.</p>
5.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: рассмотреть особенности методики подготовки спортсменов в боевом самбо.
6	<b>Тема «Профилактика травматизма и охрана здоровья самбистов»</b>
6.1	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней. Особенности изготовления спортивной формы для женщин. Форма и защитные приспособления для тренировок и выступления на соревнованиях по спортивной борьбе. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.
6.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Приемы страховки и само страховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки, как меры предупреждения травм. Современные методики профилактики травм. Тейпирование. Основные принципы тейпирования. Основные правила наложения повязки из тейпа. Тейпирование суставов: пальцев кисти, стоп, голеностопного, локтевого, лучезапястного, коленного. Правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи. Правила обращения с оборудованием и инвентарем.
6.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Найти и рассмотреть современные методики профилактики травм в боевом самбо.
7	<b>Тема «Правомерность применения приемов боевого самбо»</b>
7.1	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Уголовное, административное законодательство и применение приемов самозащиты.
7.2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Пределы необходимой самообороны. Возможность применения приемов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств. Применение приемов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приемов самозащиты.
7.3	<i>Самостоятельная работа.</i> Найти статьи уголовного и административного кодекса, регламентирующих пределы состояния необходимой самообороны.

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<b>Тема «Техническая подготовка в боевом самбо»</b>
1.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Техника и техническая подготовка. Система приемов. Система защит. Особенности методики обучения броскам и ударам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения удушающим приемам. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой. Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.</p> <p>Задняя и передняя подножки. Переворот в партере с захватом рук, болевой прием-рычаг локтя через бедро, удержание сбоку. Самозащита от удара ножом в грудь, горло. Учебная схватка. Освобождения от захватов, выведения из равновесия; броски с захватом ног, пятки, через бедро с захватом пояса и туловища (спины). Удержание поперек. Болевой-рычаг локтя через предплечье от удержания сбоку. Самозащита от удара ножом в живот снизу. Учебная схватка. Боковая подсечка с захватом рук снизу. Болевые приемы - узел плеча поперек, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги. Удержание со стороны головы. Самозащита от удара ножом сверху. Учебная схватка.</p>
2	<b>Тема «Тактическая подготовка в боевом самбо»</b>
2.1	<i>Самостоятельная работа.</i> Значение и закономерности тактической подготовки. Взаимосвязь стратегии и тактики. Стратегический план. Варианты построения подготовки. Средства, методы и

	<p>формы достижения результата. Подбор средств и методов спортивного противоборства. Реализация технического арсенала в поединке с любым соперником. Изучение особенностей техники и тактических действий соперника. Компоненты тактического мастерства. Виды тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приема.</p> <p>Тактика соревнований: задачи, разведка, оценка обстановки и прогнозирование будущих ситуаций, выбор основного и запасного вариантов действия бойца, уточнение тактического плана; тактические установки: «на победу», «на личный рекорд», «на рекорд»; тактические действия: подавление, маскировка.</p> <p>Тактика ведения поединка: задачи, тактический план, способы реализации: наступательная, оборонительная, контратакующая, условия реализации. Тактика выполнения технических действий: задачи, тактика подготовки ситуации, сбивающие факторы. Применение тактических действий в зависимости от реакции соперника. Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника.</p>
3	<p align="center"><b>Тема «Рациональное сочетание борцовско-ударной техники и оружия»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: рассмотреть особенности борцовских, ударных, смешанных единоборств.</p> <p>Самостоятельное изучение. Прикладные борцовские приемы и защита от них. Прикладные приемы в стойке. Особенности методики обучения технике борьбы: захватом ног, выведением из равновесия, броски подножкой, подсечкой, подхватом, подсадом, зацепом голенью, зацепом стопой, обвивом, через голову, через бедро, через спину, прогибом, удержания, удушения, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, переворачивания. Болевые и удушающие приемы. Защита от названных приемов.</p> <p>Захваты освобождения от них. Освобождение от захвата руки, шеи (горло), туловище, волосы, одежду (спереди на груди, плечах, руках); от болевых приемов.</p> <p>Ударные приемы и защита от них. Зоны и точки активного поражения. Общие принципы ударной техники и защиты от ударов. Удары руками в голову и туловище (сверху, снизу, сбоку, прямые). Удары ногами (вперед, сбоку, в сторону, назад). Удары головой. Защиты от различных ударов.</p> <p>Схватка с вооруженным нарушителем закона и соревновательная подготовка. Использование палки, стула, табурета и других подручных средств в схватке и защита от них. Обезоруживание нарушителя при угрозе ножом (снизу, сбоку, от прямого колющего удара, при одновременном захвате одежды), пистолетом (спереди, сзади, сбоку), автоматом. Использование автомата и ножа в схватке. Самозащита женщин в положении лежа, от захватов и ударов, соревновательная подготовка.</p>
3.1	
4	<p align="center"><b>Тема «Особенности специальной физической подготовки в боевом самбо»</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности воспитания физических качеств у бойцов разного возраста.</p> <p>Понятие о физических качествах. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Терминологические замечания. Классификация физических качеств по специфике энергообеспечения. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых и детей. Понятие о группах моторных факторов. Совершенствование координационных способностей. Разновидности координационных способностей: обучаемость, реакция, ориентация, антиципация, равновесие, дифференцировка характеристик движений и умение комбинировать технические приемы. Классификация координационных способностей.</p> <p>Возможные предпосылки совершенствования скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения и их основные характеристики. Структура годичного цикла. Нагрузка и отдых как основные компоненты процесса развития скоростно-силовых качеств. Объем и интенсивность в процессе развития скоростно-силовых качеств. Особенности объективной оценки тренировочной нагрузки в спортивной борьбе. Дозирование нагрузки. Тесты для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств. Основные средства специализирования двигательных качеств борца. Подбор спарринг-партнеров.</p> <p>Регламентированные координационные способности. Условия регламентированных координационных способностей: вестибулярные, временной и силовой. Обще подготовительные упражнения для формирования пространственной ориентации у борцов.</p> <p>Ситуационные координационные способности. Классификация ситуационных координационных способностей. Двигательная находчивость. Расширение двигательного опыта. Оценка эффективности усвоенного движения.</p>
4.1	
4.3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Рассмотреть особенности воспитания физических качеств у бойцов разного возраста.</p>
5	<p align="center"><b>Тема «Методика подготовки спортсменов в боевом самбо»</b></p>

5.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Методика подбора упражнений и указаний по проведению упражнений из различных видов спорта для развития физических качеств на занятиях в зале и на местности. Место вспомогательных видов спорта в занятии. Методика обучения общеразвивающим упражнениям на учебно-тренировочных занятиях спортсменов.</p> <p>Значение и содержание специальной физической подготовки в боевом самбо. Методические приемы использования специальных упражнений для развития быстроты реакции, резкости, проведения бросков и применения защит. Методика развития специальной выносливости в боевом самбо. Специальные игровые упражнения в обучении подростков и юношей-новичков.</p> <p>Специальные игровые упражнения в обучении юных спортсменов. Контрольные оценки технической подготовленности спортсмена-новичка. Изучение методики формирования технических навыков в усвоении приема под общую команду. Самостоятельное изучение приемов в парах, свободно передвигающихся по залу.</p>
5.2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: рассмотреть особенности методики подготовки спортсменов в боевом самбо.</p> <p>Самостоятельное изучение. Урок как основная форма организации и проведения занятий в секции. Задачи, средства и методы обучения спортсменов. Дозировка упражнений и правильное соотношение периодов нагрузки и отдыха. Методика проведения подготовительной части урока и разминки (групповой и индивидуальной). Общая и специальная физическая подготовка в боевом самбо. Задачи, средства и методы развития общей и специальной физической подготовки. Методика подбора и применения общеразвивающих упражнений для развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, вестибулярной устойчивости. Методика подбора специальных упражнений с партнером и на спортивных снарядах для совершенствования специальных физических качеств. Изучение особенностей развития физических качеств единоборцев-новичков. Основные методические приемы обучения технике. Методика подбора специальных упражнений с партнером и на спортивных снарядах для совершенствования техники. Разбор оптимального комплекса технических средств и навыков бойцов. Последовательность обучения технике проведения бросков и срыва захвата, контрбросков и передвижений. Особенности методики тренировки спортсменов младших разрядов.</p>
6	<p><b><i>Тема «Профилактика травматизма и охрана здоровья самбистов»</i></b></p>
6.1	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти и рассмотреть современные методики профилактики травм в боевом самбо.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней. Особенности изготовления спортивной формы для женщин. Форма и защитные приспособления для тренировок и выступления на соревнованиях по спортивной борьбе. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Приемы страховки и самостраховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки, как меры предупреждения травм. Современные методики профилактики травм. Тейпирование. Основные принципы тейпирования. Основные правила наложения повязки из тейпа. Тейпирование суставов: пальцев кисти, стоп, голеностопного, локтевого, лучезапястного, коленного. Правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи. Правила обращения с оборудованием и инвентарем.</p>
7	<p><b><i>Тема «Правомерность применения приемов боевого самбо»</i></b></p>
7.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Уголовное, административное законодательство и применение приемов самозащиты. Пределы необходимой самообороны. Возможность применения приемов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств. Применение приемов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приемов самозащиты.</p>
7.2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Найти статьи уголовного и административного кодекса, регламентирующих пределы состояния необходимой самообороны.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:  
- *зачёт в 5 семестре.*

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины*

<i>Темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Техническая подготовка в боевом самбо	10	10	30
Тактическая подготовка в боевом самбо		10	
Рациональное сочетание борцовско-ударной техники и оружия		10	
Особенности специальной физической подготовки в боевом самбо		10	
Методика подготовки спортсменов в боевом самбо		10	
Профилактика травматизма и охрана здоровья самбистов		5	
Правомерность применения приемов боевого самбо		5	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
	<b>100</b>		

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	F <sub>x</sub>
0-19	0-11	0-30		2		F

## **6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)**

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- *зачёт в 5 семестре.*

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература

1. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / Шестаков В.Б., Ерегина С.В. – М.: Советский спорт, 2011. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
2. Зебзеев В.В. Техника и тактика борьбы дзюдо: учебное пособие с грифом УМО / В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин. – Чайковский: ЧГИФК, 2014.
3. Гарник В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие - М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
4. Свищев И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учебное пособие / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. – М.: «Советский спорт», 2013. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
5. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства: учебно-метод. пособие. – Ростов – на –Дону: «Феникс», 2004.

### Дополнительная литература

6. Греко-римская борьба: Учебник / Под ред. А.Г. Семёнова и М.В. Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005.
7. Зекрин Ф.Х. Введение в профессиональную деятельность тренера-преподавателя по спортивной борьбе: учебное пособие с грифом УМО / Ф.Х. Зекрин, К.В. Чедов. – Чайковский: ЧГИФК, 2013. (электр. ресурс).
8. Зебзеев В.В. Перспективное планирование и контроль подготовленности борцов: учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015. (электр. ресурс).

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
8	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель

9	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10	Операционная система Windows 7 Basic	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows 8 для одного языка	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Операционная система WindowsXP Home Basic	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по «Боевому самбо» [электронный ресурс]: Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/documents/ministry-orders/27898/>
- Сайт федерации боевого самбо России [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.sambo.ru/>
- Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.realkarate.ru>.
- Интернет-сайт «Боевой дух: все о боевых искусствах мира» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.battlespirit.ru>.
- Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://martialsport.ru>.

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа
Аудитория № 11 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, 67	28 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук; Учебное оборудование: учебная доска; кушетка, ширма	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 61543164
Аудитория № 12 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа,	26 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук; Учебное оборудование: учебная доска;	Операционная система семейства Windows № лицензии 43037028, пакет офисных программ лицензия № 48382521

<p>групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>		
<p>Зал № 12 спортивный зал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1</p>	<p>Спортивный инвентарь, оборудование и тренажеры: боксерский ринг, татами, тренажер «Киктест-100», командная система Polar team Solution, комплект «Рыцарь» для совершенствования техники ударов, мешок боксерский, платформа для груши Green Hill, тренажер-петли TRX-PRO, груша на подвеске Best, тренажер Burn machine speed intermediate speed bag, тренажер Burn machine speed bag novice bag, тренажер МаэстроНокаут</p>	<p>Нет</p>
<p>Аудитория № 109 (библиотека)</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест Учебное оборудование: Компьютер Lenovo S40-40 – 14 шт. Компьютер Instar Modern – 2 шт. Компьютер Aquarius Pro P30 – 1 шт. Тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue – 1шт.</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.</p>
<p>аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.