

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2025 15:08:29
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.

«28» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Самбо (Б1.В.ДВ.04.01)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 6 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачёт</i>

Разработчик рабочей программы Зекрин А.Ф., к.п.н., доцент

Рецензент Зебзеев В.В., к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Теории и методики единоборств

«12» мая 2020 г., протокол № 27.

Заведующий кафедрой ТиМЕ к.п.н., доцент _____ Зебзеев В.В.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

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

1.2 Задачи дисциплины

- изучить особенности организации, обеспечения и проведения учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий по самбо;
- ознакомить с особенностями техники и тактики, психологической и физической подготовки самбистов;
- 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 «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
Профессиональные		
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.1. Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования. ПК-1.2. Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.3. Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.	Знает: <ul style="list-style-type: none">- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта- Программу спортивной подготовки по виду спорта;- Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки;- Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;- Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);- Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;- Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией;- Средства и методы тренировки в избранном виде спорта- Виды, содержание и технология планирования тренировочной и соревновательной деятельности- Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся. Умеет: <ul style="list-style-type: none">- Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфики вида спорта;- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности,- Вести отчетную документацию по планированию,

		<p>учету и анализу результатов тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценивать результативность спортивной подготовки и соревновательной деятельности; - Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - По разработке оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям; - Проведения педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований; - Определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; - Проведения сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях; - Фиксировать результаты сдачи контрольных испытаний (тестов); - Определять уровень физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта; - Выявления наиболее перспективных занимающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.
<p>ПК-3 Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки</p>	<p>ПК-3.1. Знает основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.2. Умеет осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p>ПК-3.3. Имеет опыт проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и методику тренировочной деятельности спортсменов, закономерности становления многолетнего спортивного мастерства в ИВС - правила, особенности судейства и соревновательной деятельности спортсменов в ИВС <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять документацию для осуществления руководства занимающихся на этапах спортивной подготовки <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования различных способов организации и управления многолетней спортивной подготовкой в ИВС - построения подготовки спортсменов различных этапов к участию в соревнованиях
<p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i> В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Самбо» (Б1.В.ДВ.04.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору образовательной программы.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: «Рукопашный бой», «Боевое самбо», «Стрелковый спорт», «Акробатика и прыжки на батуте», «Силовая подготовка», «Дзюдо», «Ударные единоборства», «Судейская практика в избранном виде спорта».

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Самбо», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: «Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта», «Основы тренерского мастерства», «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Профессионально-педагогическая деятельность».

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	40	40
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	10	10
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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	Судейство, правила и организация соревнований по самбо	ПК-1.2	2	4	6	8	14	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2	Система упражнений самбиста	ПК-1.1 ПК-3.1	2	4	6	10	16	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
3	Совершенствование технической подготовки	ПК-1.1 ПК-3.1	0	8	8	8	16	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
4	Совершенствование тактической подготовки	ПК-1.1 ПК-3.1	2	8	10	8	18	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
5	Совершенствование специальной физической подготовки	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1	0	6	6	8	14	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
6	Особенности психологической подготовки самбистов	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2	2	4	6	8	14	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
7	Совершенствование приемов нападения и защиты	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2	0	6	6	10	16	УО-1,3 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
Итого:			8	40	48	60	108		

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	Судейство, правила и организация соревнований по самбо	ПК-1.2	2	0	2	10	12	УО-1,3 ПР-1	ТТ ННТ
2	Система упражнений самбиста	ПК-1.1 ПК-3.1	0	0	0	14	14	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
3	Совершенствование технической подготовки	ПК-1.1 ПК-3.1	0	2	2	16	18	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
4	Совершенствование тактической подготовки	ПК-1.1 ПК-3.1	0	2	2	16	18	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
5	Совершенствование специальной физической подготовки	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.1	0	2	2	12	14	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
6	Особенности психологической подготовки самбистов	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2	0	2	2	12	14	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
7	Совершенствование приемов нападения и защиты	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-3.2	0	2	2	16	18	УО-1,3 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ ИНТ
Итого:			2	10	12	96	108		

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"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – немимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. <p><i>ИНТ – имитационные, неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия на тренажерах. 	<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	Тема «Судейство, правила и организация соревнований по самбо»
	<p><i>Занятия лекционного типа 1.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований).</p> <p>Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов. Броски, болевые приемы, удержания, болевые приемы на ноги. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1, 2.</i> Характер и способы проведения соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм. Тренеры и преподаватели команд. Оценка приемов. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Определение и объявление результата схватки.</p> <p>Оборудование мест соревнований (ковёр, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований.</p> <p>Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар. Определение мест участников.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Участие в организации и проведении соревнований по самбо. Судейство соревновательных поединков.</p>
2	Тема «Система упражнений самбиста»
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка борьбы. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения борца. Система основных упражнений (схватки). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3, 4.</i> Упражнения для специальной физической подготовки борца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специально-подготовительных.</p>
<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: составить комплекс специально-подготовительных упражнений.</p> <p>Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p>	
3	Тема «Совершенствование технической подготовки»
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5, 6, 7, 8.</i> Особенности методики обучения броскам. Особенности методики обучения удержаниям. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения болевым приемам. Особенности методики обучения ударам.</p> <p>Взаимосвязь специально-подготовительных упражнений с техникой. Место и последовательность применения подготовительных упражнений в занятиях, и их связь с изучаемой техникой.</p> <p>Закономерности совершенствования навыка выполнения технических действий. Символы для регистрации технических действий борца. Выявление и исправление ошибок при изучении техники.</p> <p>Специальные упражнения партнера при выполнении: бросков захватом ног, мельницей, подножек, подсечек, подхватов, зацепов, через голову, через спину, бедро, прогибом; болевых приемов – на руки, на ноги; удержаний; удушений; упражнений с партнером.</p> <p>Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:</p> <p>Захватом ног.</p> <p>Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки.</p> <p>Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка.</p> <p>Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.</p> <p>Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.</p> <p>Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.</p> <p>Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.</p> <p>Зацепом стопой: снаружи, изнутри.</p>

	<p>Обвивом: захватом одноименной руки и туловища, разноименной руки и туловища. Через голову: упором стопой, упором голенью. Бедро: захватом пояса, боковое, обратное. Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук. Прогибом (через грудь). Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек. Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.</p>
4	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: составить комплекс тренировочных заданий, направленных на повышение технической подготовленности самбистов. Демонстрация бросков, удержаний, болевых приемов, разученных в ходе занятий.</p> <p>Тема «Совершенствование тактической подготовки»</p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 3. Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики. Масштабы тактики (выполнение приемов, защит, схватки, соревнования). Тактические и технические действия, их взаимосвязь и различие. Тактико-технические действия. Виды тактики (атакующая, защитная, контратакующая). Методы тактики: маневрирование, подавление, маскировка (вызов и угроза). Разновидности подавления, маневрирования и маскировки. Значение тактики и её взаимосвязь с техникой. Ситуации и их влияние на тактику. Этапы и последовательность выработки тактики, разведка, оценка ситуации, принятие решения и его реализация. Тактическое мастерство. Методы обучения тактике: обобщающих правил, законов, аксиом, проблемный метод, эвристический метод, игровой метод.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9, 10, 11, 12.</i> Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков. Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом). Тактика при проведении приемов и защит: - выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги; - выполнение удержаний; - выполнение болевых приемов на руки и на ноги. Тактические действия в схватке. Проведение схваток на подавление, маневрирование, маскировку (вызов, угрозу).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: составить тактический план соревновательного поединка в ИВС. Демонстрация атакующей и защитной тактики, а также маневрирования, подавления, маскировки во время соревновательного поединка.</p>
5	<p>Тема «Совершенствование специальной физической подготовки»</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13, 14, 15.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Способы измерения быстроты борца. Факторы, влияющие на развитие быстроты борца. Способы измерения выносливости. Выносливость при статической, динамической работе. Способы увеличения функциональных возможностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной). Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного). Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы увеличения ловкости. Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития. Особенности воспитания физических качеств у подростков, юношей, взрослых, мужчин и детей. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника. Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с</p>

	<p>легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие специальной силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.</p>
6	<p align="center">Тема «Особенности психологической подготовки самбистов»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Определение понятий «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей.</p> <p>Определение понятий: воля и волевые качества, мораль и моральные качества. Механизм волевых проявлений.</p> <p>Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.</p> <p>Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, гуманизма, коллективности, дисциплинированности, точности, скромности, честности.</p> <p>Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16, 17.</i> Упражнения для общей и специальной смелости. Схватки с сильным, но менее опытным противником. Общеподготовительные упражнения (падения с высоты).</p> <p>Упражнения для общей и специальной выдержки: на задержку дыхания, вис на одной руке. Схватки на защиту от болевых приемов, схватки без усталости. Упражнения для общей и специальной настойчивости. Упражнения для общей и специальной инициативности и выдержки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p>
7	<p align="center">Тема «Совершенствование приемов нападения и защиты»</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 18, 19, 20.</i> Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок отхватом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски подсадом: голенью изнутри, бедром снаружи, ножницы. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски зацепом: голенью, стопой, обвивом. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Бросок через голову: упором голенью в живот, в бедро, упором стопой в живот, в бедро.</p> <p>Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок.</p> <p>Броски захватом ноги: голени, бедра, мельница (захватом руки и одноименной ноги, захватом руки и шеи, без захвата руки и шеи). Активные и пассивные защиты от броска мельницей и захватом ноги.</p> <p>Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону.</p> <p>Броски через спину: захватом руки и отворота, руки на плечо, под плечо, обратным захватом руки под плечо, захватом скрещенных рук. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Броски прогибом: захватом одноименной руки и туловища сбоку, спереди, обратным захватом. Активные и пассивные защиты от бросков прогибом.</p> <p>Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема).</p> <p>Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, виседом, угрозой узлом руки.</p> <p>Удержания верхом с захватом рук, без захвата рук, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, через голову, поворачиваясь на живот.</p>

	<p>Удержания со стороны ног: захватом руки и шеи, туловища, накатывая, обратное. Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приемами.</p> <p>Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты.</p> <p>Болевые приемы ущемление бицепса.</p> <p>Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.</p> <p>Болевые приемы рычагом бедра.</p> <p>Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.</p> <p>Болевые примы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p> <p>Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.</p> <p><i>Самостоятельная работа. Демонстрация всех бросков, удержаний и болевых приемов.</i></p>
--	---

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

<i>Темы</i>	<i>Содержание</i>
1	<p align="center">Тема «Судейство, правила и организация соревнований по самбо»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Судейская коллегия и ее состав. Обязанности судей (главный судья, секретарь, руководитель ковра, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, врач соревнований). Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов. Броски, болевые приемы, удержания, болевые приемы на ноги. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность схватки. Количество схваток. Результат и оценка схватки (чистая победа, победа по баллам и с небольшим преимуществом). Снятие и дисквалификация. Победа с минимальным преимуществом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Участие в организации и проведении соревнований по самбо. Судейство соревновательных поединков.</p>
2	<p align="center">Тема «Система упражнений самбиста»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: Определение понятий «упражнение». Упражнение как средство и метод формирования навыка борьбы. Система упражнений по признакам понятий. Основные и вспомогательные упражнения борца. Система основных упражнений (схватки). Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.</p> <p>Упражнения для специальной физической подготовки борца. Упражнения для психологической подготовки. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные. Система подготовительных упражнений: общеподготовительных и специальноподготовительных.</p> <p>Демонстрация подготовительных, строевых, рекреационных, общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в ходе учебно-тренировочного процесса.</p>
3	<p align="center">Тема «Совершенствование технической подготовки»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы: Захватом ноги: боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки. Выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка. Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке. Подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри. Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой. Бедро: захватом пояса, боковое, обратное. Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек. Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом пройм, захватом ноги, с зацепом ногами, захватом руки и шеи, ключом, захватом предплечья.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация бросков, удержаний, болевых приемов, разученных в ходе занятий.</p>
4	<p align="center">Тема «Совершенствование тактической подготовки»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков. Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом). Тактика при проведении приемов и защит: - выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом,</p>

	захватом ног, ноги; - выполнение удержаний; - выполнение болевых приемов на руки и на ноги. <i>Самостоятельная работа.</i> Определение понятий: тактика, стратегия. Взаимосвязь стратегии и тактики. Демонстрация атакующей и защитной тактики, а также маневрирования, подавления, маскировки во время соревновательного поединка.
5	Тема «Совершенствование специальной физической подготовки» <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника. Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть или быстрее выиграть. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником. Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др. Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, разноименная стойка, передвижения. Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. <i>Самостоятельная работа.</i> Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы. Демонстрация упражнений, направленных на развитие специальной силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
6	Тема «Особенности психологической подготовки самбистов» <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Определение понятий «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей. Определение понятий: воля и волевые качества, мораль и моральные качества. Механизм волевых проявлений. Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности. Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, гуманизма, коллективности, дисциплинированности, точности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера. <i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.
7	Тема «Совершенствование приемов нападения и защиты» <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Бросок передней подножкой: захватом пояса, скрестным захватом рук, с колена, захватом ноги. Защиты активные и пассивные. Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте). Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноименное плечо, изнутри. Активные и пассивные защиты. Броски захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, вынося ноги в сторону. Броски через бедро: захватом пояса, боковое, обратное. Удержания сбоку: захватом шеи, туловища, рук, обратное, лежа. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приема). Удержания поперек: захватом руки, руки и шеи, ноги и пояса. Пассивные защиты. Активные защиты: перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки. Болевые приемы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы узлом плеча: ногой, поперек, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты. Болевые приемы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. Болевые примы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы. Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом. <i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация всех бросков, удержаний и болевых приемов.

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 6 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>
Судейство, правила и организация соревнований по самбо	10	10	30
Система упражнений самбиста		10	
Совершенствование технической подготовки		10	
Совершенствование тактической подготовки		10	
Совершенствование специальной физической подготовки		10	
Особенности психологической подготовки самбистов		5	
Совершенствование приемов нападения и защиты		5	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
	100		

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	Fx
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 7 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. Гарник В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие - М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, вузов физкультуры / Под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов – на – Дону: «Феникс», 2006.
3. Зебзеев В.В. Техника и тактика борьбы дзюдо: учебное пособие с грифом УМО / В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин. – Чайковский: ЧГИФК, 2014.
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. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник - М.: Советский спорт, 2011 + электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
6. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пос.- М.: Академия, 2006.

Дополнительная литература

7. Борьба греко-римская: Учебник для спорт. факультетов пед. институтов / Под ред. Ю.А. Шулики. – Ростов – на - Дону: «Феникс», 2004.
8. Греко-римская борьба: Учебник / Под ред. А.Г. Семёнова и М.В. Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005.
9. Зебзеев В.В. Перспективное планирование и контроль подготовленности борцов: учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2015. + электр. ресурс.
10. 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 г. (электр. ресурс).
11. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера.- М.: Сов. спорт, 2006.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

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

- Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки по неолимпийским видам спорта») [электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>;
- Официальный сайт Всероссийской федерации самбо [электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://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>;
- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.
аудитория № 412 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 417 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	1. 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.
Зал № 37 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	1. Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер.

<p style="text-align: center;">аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p style="text-align: center;">г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</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.