

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 09.06.2026 10:59:11  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: самооборона (самбо) (Б1.О.13.01)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании» «Спортивная подготовка в командных игровых видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 1 семестр заочная: 1,2 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Зекрин А.Ф., к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «14» апреля 2026 г.  
№ 34

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.  
№ 9

# 1 Цель и задачи дисциплины

## 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний теоретических и методических основ использования средств самообороны в педагогической деятельности с различным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по самообороне.

## 1.2 Задачи дисциплины

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

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: самооборона (самбо)» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: самооборона (самбо)» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.1 Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. <b>ОПК-1.2 Умеет</b> планировать содержание занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-1.3 Владеет</b> технологиями планирования занятий физической культурой и тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	<b>ОПК-3.1 Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом. <b>ОПК-3.2 Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>ОПК-3.3 Владеет</b> методикой проведения занятий физической культуры и спортом на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-10 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.	<b>ОПК-10.1 Знает</b> правила техники безопасности, профилактики травматизма. <b>ОПК-10.2 Умеет</b> обеспечивать технику безопасности. <b>ОПК-10.3 Владеет</b> навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий.
ОПК-17 Способен	<b>ОПК-17.1 Знает</b> регламент, правила спортивных соревнований, нормы,

осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.	требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. <b>ОПК-17.2</b> Умеет планировать и организовывать спортивные соревнования и осуществлять их судейство. <b>ОПК-17.3</b> Владеет методикой организации и судейства спортивных соревнований.
---	---

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		1 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	30/0	30/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	72
		<i>в зачетных единицах</i>	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	2	4	6
1.1	Занятия лекционного типа	2	0	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	4/0	4/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	34/0	32/4	66/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	–	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
		<i>в академических часах</i>	36	72
		<i>в зачетных единицах</i>	1	2

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины.

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Судейство, правила и организация соревнований по самбо	2	2	0	6	10

2	Система упражнений самбиста	2	4	0	6	12
3	Совершенствование технической подготовки	0	8	0	6	14
4	Совершенствование тактической подготовки	0	8	0	6	14
5	Совершенствование специальной физической подготовки	0	2	0	6	8
6	Особенности психологической подготовки самбистов	2	2	0	2	6
7	Совершенствование приемов нападения и защиты	0	4	0	4	8
Итого:		6	30	0	36	72

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

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1 семестр						
1	Судейство, правила и организация соревнований по самбо	2	0	0	10	12
2	Система упражнений самбиста	0	0	0	12	12
3	Совершенствование технической подготовки	0	0	0	12	12
Итого за 1 семестр:		2	0	0	34	36
2 семестр						
4	Совершенствование тактической подготовки	0	2	0	7	9
5	Совершенствование специальной физической подготовки	0	2	0	7	9
6	Особенности психологической подготовки самбистов	0	0	0	9	9
7	Совершенствование приемов нападения и защиты	0	0	0	9	9
Итого за 2 семестр:		0	4	4	32	36
Итого:		2	4	0	66	72

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.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

№ темы	Содержание
1	<i>Тема Судейство, правила и организация соревнований по самбо</i>
	<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.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</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. Оборудование мест соревнований (ковер, татами, звуковой сигнал, гонг, весы, секундомер, сигнализация и демонстрационный щит, электронное табло). Требования к местам соревнований.

	<p>Порядок проведения соревнований по различным системам, порядок составления пар.  <b>Определение мест участников.</b>  <i>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований по самбо. Судейство соревновательных поединков.</p>
2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Система упражнений самбиста</i></p> <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) 2, 3.</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	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование технической подготовки</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4, 5, 6, 7.</i> Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы:</p> <p>Захватом ног.  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.  Подхватом под обе ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.  Подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.  Зацепом голенью: изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.  Зацепом стопой: снаружи, изнутри.  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> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: составить комплекс тренировочных заданий, направленных на повышение технической подготовленности самбистов.</p> <p>Демонстрация бросков, удержаний, болевых приемов, разученных в ходе занятий.</p>
4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8, 9, 10, 11.</i> Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.</p> <p>Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).  Тактика при проведении приемов и защит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;</li> <li>- выполнение удержаний;</li> <li>- выполнение болевых приемов на руки и на ноги.</li> </ul> <p>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.</p> <p>Демонстрация атакующей и защитной тактики, а также маневрирования, подавления, маскировки во время соревновательного поединка.</p>

5	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с 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 style="text-align: center;"><i>Тема Особенности психологической подготовки самбистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</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 style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 14, 15.</i> 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, скрепящая ноги, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, в колено); изнутри (на месте).</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрепящая 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, выседом, 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 приемы 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:</i> Демонстрация всех бросков, удержаний и болевых приемов.</p>
---

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

№ темы	Содержание
<i>1 семестр</i>	
<i>Тема Судейство, правила и организация соревнований по самбо</i>	
1	<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).</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>Самостоятельная работа:</i> Участие в организации и проведении соревнований по самбо. Судейство соревновательных поединков.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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 (ковер, 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>
<i>Тема Система упражнений самбиста</i>	
2	<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. 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 специально-подготовительных.</p>
<i>Тема Совершенствование технической подготовки</i>	
3	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: составить комплекс тренировочных заданий, направленных на повышение технической подготовленности самбистов.</p> <p>Демонстрация бросков, удержаний, болевых приемов, разученных в ходе занятий.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: Способы страховки преподавателем при разучивании бросков. Особенности методики обучения технике борьбы: 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.</p> <p>Через голову: упором стопой, упором голенью.</p> <p>Бедро: захватом пояса, боковое, обратное.</p> <p>Через спину: захватом отворотов, захватом руки на плечо, захватом руки под плечо, скрестным захватом рук.</p> <p>Прогибом (через грудь).</p> <p>Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек.</p> <p>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.</p> <p>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>2 семестр</i></p>
<p>4</p>	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование тактической подготовки</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Характерные черты тактики ведущих отечественных и зарубежных борцов. Методы контроля тактической подготовленности борцов и способы исправления недостатков.</p> <p>Тактика выполнения приемов: подавлением, маневрированием, маскировкой (угрозой, вызовом).</p> <p>Тактика при проведении приемов и защит:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину, прогибом, захватом ног, ноги;</li> <li>- выполнение удержаний;</li> <li>- выполнение болевых приемов на руки и на ноги.</li> </ul> <p>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.</p> <p>Демонстрация атакующей и защитной тактики, а также маневрирования, подавления, маскировки во время соревновательного поединка.</p>
<p>5</p>	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование специальной физической подготовки</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с 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 style="text-align: center;"><i>Тема Особенности психологической подготовки самбистов</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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>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>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование приемов нападения и защиты</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация всех бросков, удержаний и болевых приемов.</p> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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, выседом, 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 приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.</p> <p>Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие / В.С. Гарник. - М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=20028>
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. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пос.- М.: Академия, 2006. [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_002949966/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_002949966/)

#### 6.1.2 Дополнительная литература

5. Самбо: правила соревнований. <https://sanstrah.ru/wp-content/uploads/2023/02/pravila-vida-sporta-sambo.pdf>
6. Перевицкий И.С. Спортивное судейство в единоборствах FILA / Перевицкий И.С. – М.: МГАФК, 2010.
7. 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»).
8. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина – М.: Советский спорт, 2011.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
4.	Портал открытых данных РФ [электронный ресурс]	<a href="https://data.gov.ru/">https://data.gov.ru/</a>
5.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность) [электронный ресурс]	<a href="https://www.antiplagiat.ru/">https://www.antiplagiat.ru/</a>
6.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки»)	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a>

	[электронный ресурс]	
7.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]	<a href="http://www.realkarate.ru">http://www.realkarate.ru</a>
8.	Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]	<a href="http://martialsport.ru">http://martialsport.ru</a>

### 7 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	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.
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, колонки.
Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
Зал № 37 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.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер.