

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 11.06.2026 10:29:16  
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.15.01)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</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

Цель дисциплины – формирование у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура 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 с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	<b>ОПК-1.1 Знает</b> положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки. <b>ОПК-1.2 Умеет</b> планировать содержание занятий по физической культуре и спорту. <b>ОПК-1.3 Владеет</b> технологиями планирования занятий для различных категорий занимающихся.
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	<b>ОПК-3.1 Знает</b> средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий. <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 на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	<p><b>ОПК-7.1</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи.</p> <p><b>ОПК-7.2</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь.</p> <p><b>ОПК-7.3</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.</p>
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.	<p><b>ОПК-13.1</b> Знает особенности организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.</p> <p><b>ОПК-13.2</b> Умеет планировать и организовывать спортивно-массовые мероприятия и соревнования по избранному виду спорта.</p> <p><b>ОПК-13.3</b> Владеет методикой организации и судейства спортивно-массовых мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.</p>

### 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:	72 <i>в академических часах</i>	72
		2 <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:	36 <i>в академических часах</i>	36	72
		1 <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>
	<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>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.</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>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Участие в организации и проведении соревнований по самбо. Судейство соревновательных поединков.</p>
2	<i>Тема Система упражнений самбиста</i>
	<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	<i>Тема Совершенствование технической подготовки</i>
	<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.</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>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><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>
	<p><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>
5	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие специальной силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.</p>
	<p><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>
6	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Демонстрация упражнений, направленных на развитие общей и специальной смелости, выдержки.</p>
	<p><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, 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</p>
7	

	<p>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 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.</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>
	<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>
1	
2	<i>Тема Система упражнений самбиста</i>

	<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>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Совершенствование технической подготовки</i></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> <p>Рассмотрение вопросов по темам: 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.</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>
3	<p style="text-align: center;"><i>2 семестр</i></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). 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>
4	<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 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</p>
5	

	<p>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,</p>

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 приемы ущемление бицепса.  
 Болевые приемы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноименной изнутри.  
 Болевые приемы рычагом бедра.  
 Болевые приемы узлом ноги: ногой, руками.  
 Болевые приемы ущемление: ахиллова сухожилия, икроножной мышцы.  
 Переворачивания захватом пояса снизу, сверху, накладывая ногу на шею, захватом предплечья изнутри, захватом шеи из-под плеча, захватом рук спереди, косым захватом.

## 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.	Портал открытых данных РФ [электронный ресурс]	<a href="https://data.gov.ru/">https://data.gov.ru/</a>
4.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность) [электронный ресурс]	<a href="https://www.antiplagiat.ru/">https://www.antiplagiat.ru/</a>
5.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки») [электронный ресурс]	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a>
6.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]	<a href="http://www.realkarate.ru">http://www.realkarate.ru</a>
7.	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	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.
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.