



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

(подпись)

\_\_\_ Н.Ю. Хорецкая

«31» августа 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Самбо)

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	45.03.01 Филология
Направленность (профиль) образовательной программы:	Иностранные языки и литература, переводоведение

Иваново



### **1. Цели освоения дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в состав обязательную часть дисциплин подготовки бакалавра.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно сопряжена с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента формируются на основе среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- общие понятия роли физической культуры в развитии человека;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;

#### **Уметь:**

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.).

#### **Иметь:**

- представление о фоновых видах физической культуры. К ним относят гигиеническую физическую культуру, включенную в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками).

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При освоении дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

##### **а) универсальные (УК):**

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические основы физической культуры, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Иметь навыки: средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

#### 4. Объем и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

##### 4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, подготовительная и специальная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

Численный состав основной и подготовительной медицинских учебных групп не может превышать 20 человек.

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной/заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной/заочной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1	Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам. Общая и специальная физическая подготовка в самбо	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в самбо	1		10	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Основы психологической подготовки. Соревновательная подготовка в самбо	1		12	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				32	Зачет
1	Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам. Общая и специальная физическая подготовка в самбо	2		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в самбо	2		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Основы психологической подготовки. Соревновательная подготовка в самбо	2		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам. Общая и специальная физическая подготовка в самбо	3		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

2	Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в самбо	3		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Основы психологической подготовки. Соревновательная подготовка в самбо	3		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам. Общая и специальная физическая подготовка в самбо	4		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в самбо	4		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Основы психологической подготовки. Соревновательная подготовка в самбо	4		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				60	Зачет
1	Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам. Общая и специальная физическая подготовка в самбо	5		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в самбо	5		22	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
3	Основы психологической подготовки. Соревновательная подготовка в самбо	5		20	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				64	Зачет
1	Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам. Общая и специальная физическая подготовка в самбо	6		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
2	Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в самбо	6		14	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга.
3	Основы психологической подготовки. Соревновательная подготовка в самбо	6		16	Сдача тестов (контрольных нормативов). Смотри таблицу рейтинга
Итого за семестр				44	Зачет
Итого по дисциплине:				328	Зачет

#### 4.2. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

##### 4.2.1. Особенности организации учебно-тренировочного занятия по единоборствам. Общая и специальная физическая подготовка в самбо

**Теоретические сведения:** История развития самбо. Оздоровительное и прикладное значение самбо. Здоровьесберегающие технологии на занятиях борьбой. Одежда, обувь,



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

инвентарь и места занятий самбо. Особенности личной гигиены и предупреждение травматизма.

**Практический материал:**

Организация и методика проведения занятий по борьбе. Особенности общей и специальной физической подготовки.

**4.2.2. Спортивно-техническая и спортивно-тактическая подготовка в самбо**

**Теоретические сведения:** Оздоровительное и прикладное значение самбо. Методические основы самбо.

**Практический материал:**

Методика обучения, совершенствования технике выполнения приемов, технико-тактическим действиям и контрприемам в партере.

Методика обучения, совершенствования технике бросков, технико-тактическим действиям и контрприемам в стойке.

**4.2.3. Основы психологической подготовки. Соревновательная подготовка в единоборствах**

**Теоретические сведения:** Оздоровительное и прикладное значение самбо. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований по лыжным го

**Практический материал:**

Виды психологической подготовки. Психолого-педагогический контроль.

Особенности соревновательной подготовки. Организация и проведение соревнований.

**5. Образовательные технологии**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: здоровьесберегающие технологии и технология использования в обучении игровых методов. Проведение практических занятий по различным видам спорта.

Средства информационных и коммуникационных технологий в физической культуре и спорте - программное, программно-аппаратные и технические средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, современных средств и систем транслирования информации и информационного обмена, а также обеспечивающие операции по сбору, накоплению, хранению, обработке, передаче и продуцированию информации и доступ к информационным ресурсам компьютерных сетей.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающихся Интернет-ресурсов.

Во время выполнения заданий студент может консультироваться с преподавателем, определять наиболее эффективные методы решения поставленных задач. Если какая-то часть задания остается невыполненной, студент может продолжить её выполнение во время внеаудиторной самостоятельной работы.

**7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

7.1. Текущий контроль качества знаний студентов проводится в рамках действующей рейтинговой системы организации и контроля учебного процесса.

7.2. Непосредственную ответственность за организацию и эффективность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов несут декан факультета и



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

заведующий кафедрой, а также преподаватели, которые обязаны постоянно совершенствовать его формы и методы.

7.3. Текущий контроль знаний студентов может иметь следующие виды:

- проведение контрольных тестов;

7.4. Изучение каждого модуля дисциплины завершается контрольной точкой (промежуточный контроль), проводимой в форме теста, объемом выполнения письменных домашних заданий и рефератов.

7.5. Виды и примерные сроки проведения текущего контроля успеваемости студентов устанавливаются рабочей программой дисциплины.

7.6. Объем и уровень усвоения студентами учебного материала каждого модуля оцениваются по результатам текущего контроля комплексной рейтинговой оценкой, включающей в себя практические умения и навыки, проявленные студентами на всех занятиях в период освоения модуля дисциплины.

Модуль студенту считается зачтенным, если им выполнены в необходимом объеме и защищены все виды учебной работы, предусмотренные по данному модулю рабочей программой дисциплины. Результаты текущего контроля проставляются в баллах в зачетную ведомость (приложение 2).

7.7. Преподаватель может допускать или не допускать студента к выполнению контрольных мероприятий по очередному модулю, пока он не сдаст предыдущий. Минимальное количество баллов, необходимых для допуска студентов к зачету определяется кафедрой.

7.8. Данные текущего контроля должны использоваться деканатом, кафедрой и преподавателями для обеспечения ритмичности учебной работы студентов, привития им умения четко организовывать свой труд, своевременного выявления отстающих и оказания им содействия в изучении учебного материала, для организации индивидуальных занятий.

7.9. Оценки составляющих компонентов рубежного контроля вносятся преподавателями в рейтинговые ведомости по завершению изучения каждого модуля. Из этих оценок формируется текущий рейтинг студента, в свою очередь являющийся основой для определения итогового рейтинга студента по дисциплине.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, ежемесячная аттестация (рейтинг), выполнение и своевременная сдача всех контрольных заданий и нормативов, владение умениями и навыками практического материала не ниже оценки «удовлетворительно».

<b>1, 3, 5 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 1</b> 15 октября	1. Прохождение медицинского осмотра в медпункте ИвГУ; 2. Бег 100 м 3. Бег 500 м (1000 м) 4. Челночный бег 5х6м. 5. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) <b>Модуль 2</b> 15 ноября	1. Прыжок в длину с места 2. Прыжки через скакалку в течение 30 сек. 3. Наклоны туловища, стоя на скамейке 4. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) <b>Модуль 3</b> 15 декабря	1. Прыжок с места в длину или высоту (по Абалакову) 2. Подтягивание на перекладине (муж.), сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (жен.) 3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз) 4. Посещаемость занятий



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

<b>2, 4, 6 семестры</b>	
1 контрольная точка (входной контроль) <b>Модуль 4</b> 15 марта	1. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя. 2. Бег на лыжах 3 км, 2 км. 3. Посещаемость занятий
2 контрольная точка (промежуточный контроль) <b>Модуль 5</b> 15 апреля	1. Стрельба из пневматической винтовки 2. Поднимание ног до угла 90 градусов, в положении виса (муж.- ноги прямые, жен.- ноги согнутые в коленях). 3. Приседание за 30 сек. 3. Посещаемость занятий
3 контрольная точка (итоговый контроль) <b>Модуль 6</b> 15 мая	1. Кросс 2км, 3 км. 2. Метание спортивного снаряда 700 г., 500 г. 3. Посещаемость занятий

<b>Практика</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля) учитывается все нормативы	результат ниже среднего уровня.	10 баллов
	результат среднего уровня и выше	20 баллов
<b>Посещение занятий</b>		
на каждом этапе рейтинга (модуля)	50%	10 баллов
	Свыше 70%	20 баллов

#### Критерии и шкала оценки

**оценка «зачтено»** - студент посетил более 70 % занятий и имеет рейтинг не менее 60 %, сдавший все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

**оценка «не зачтено»** - студент посетил менее 70 % занятий и имеет рейтинг менее 60 %, сдавший не все нормативы, указанные в таблице рейтинга.

#### 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### Основная учебная литература

1. Физическая культура: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (дата обращения: 30.10.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

##### Дополнительная учебная учебно-методическая литература

1. Гилязиева, С.Р. Основные приёмы самообороны / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. – Оренбург : ОГУ, 2016. – 114 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. –



Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467222> (дата обращения: 01.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1607-7. – Текст : электронный.
2. Харлампиев, А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. – Москва ; Ленинград : Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1949. – 181 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255671> (дата обращения: 01.11.2019). – ISBN 978-5-4475-1490-7. – Текст : электронный.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)  
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и интернет-браузер Microsoft Edge.

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебный процесс осуществляется спортивной базой, отвечающей санитарно-гигиеническим и санитарно-эпидемиологическим стандартам:

#### Спортивно-тренировочная база университета:

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. Гимнастический зал 15 х 24 метра          | учебный корпус № 6 |
| 2. Тренажерный зал 10 х 20 метров            | учебный корпус № 1 |
| 3. Зал спортивных единоборств 10 х 20 метров | учебный корпус № 1 |
| 4. Тренажерный зал 5 х 15 метров             | учебный корпус № 1 |

#### Спортивный инвентарь и оборудования

1. Гимнастические скакалки
2. Тренажеры
3. Гимнастические маты
4. Секундомер
5. Татами
6. Гантели, гири, штанги





Основная профессиональная образовательная программа  
45.03.01 Филология  
(Иностранные языки и литература, переводоведение)

---

**Авторы рабочей программы дисциплины:**

Заведующий кафедрой физической культуры и БЖД, к.п.н., доцент Соколов Е.Е. доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта РФ Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

«30» августа 2023 г., протокол № 1

Программа обновлена

протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ / ФИО /  
(подпись)