



**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Кафедра физической культуры и БЖД**

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

« 30 » августа 2024 года

**Рабочая программа дисциплины  
Национальные виды спорта (самбо)**

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта



**1. Цели освоения дисциплины** Целью освоения дисциплины «Национальные виды спорта (самбо)» является формирование систематизированных знаний о базовых понятиях и принципах спортивной борьбы, которые являются фундаментальными предпосылками для дальнейшего формирования педагогических умений и навыков, необходимых для целенаправленного изучения теоретических и практических основ спортивных единоборств, что дает возможность педагогу и тренеру правильно организовать тренировочный процесс.

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

Дисциплина «Национальные виды спорта (самбо)» относится к формируемая участниками образовательных отношений. Для освоения дисциплины «Национальные виды спорта (самбо)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Биомеханика двигательной активности», «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Теория и методика избранного вида спорта».

Для освоения данной дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- общие понятия о занятиях спортивной борьбой;
- физиологию и биомеханику человека.

### **Уметь:**

- дифференцированно управлять движениями, координировать их в разных сочетаниях;
- рационально использовать силы при перемещениях в пространстве.

### **Иметь:**

- представления о структуре тренировочного занятия в самбо.

Дисциплина «Национальные виды спорта (самбо)» является предшествующей для прохождения преддипломной практики.

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

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

в) профессиональные (ПК):

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

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

ПК-4. Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **Знать:**

- базовые термины самбо;
- основы теории и методики обучения базовым приемам самбо;
- причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения.

### **Уметь:**

- использовать в своей лексике профессиональную лексику;
- подбирать адекватные средства и методы для начального обучения технике самбо;
- исправлять у занимающихся технические ошибки, возникшие в ходе тренировочного процесса.



### Иметь практический опыт/Иметь навыки:

- профессиональной терминологии;
- методики начального обучения техники самбо.

### 4. Объем и содержание дисциплины

Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 академических часов).

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

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

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Тема 1. История возникновения и развития борьбы самбо.	4		2	Устный опрос
2.	Тема 2. Основные принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий по самбо.	4		2	Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по самбо
3.	Тема 3. Правила безопасности при разучивании и проведении приемов самбо	4		2	Устный опрос
4.	Тема 4. Специальные подготовительные координационные и развивающие упражнения	4		2	Демонстрация вариантов самостраховки и специальных координационных упражнений
5.	Тема 5. Подвижные игры с элементами единоборств	4		2	Организация и проведение подвижной игры с элементами единоборств
Итого за семестр				10	
6.	Тема 6. Основы техники борьбы самбо. Терминология обозначения технических действий.	5		2	Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений
7.	Тема 7. Приемы борьбы лежа: удержания, перевороты, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги.	5		2	Демонстрация владения техникой самбо (приемы борьбы лежа) по заданию преподавателя
8.	Тема 8. Приемы борьбы стоя: выведения из равновесия, задняя/передняя подножка, бросок через бедро, подсечки, броски с захватами ног, зацепы.	5		2	Демонстрация владения техникой самбо (приемы борьбы стоя) по заданию преподавателя
9.	Тема 9. Правила соревнований по самбо, их организация и проведение. Судейство.	5		2	Судейство учебно-тренировочной схватки в качестве арбитра



Итого за семестр:		8	Зачет с оценкой
Итого по дисциплине:		18	

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

##### **Тема 1. История возникновения и развития борьбы самбо.**

Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители - И.Поддубный, И.Заикин, Н.Вахтуров, И.Шемякин, Гаккеншмидт и др.

Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских бойцов на международной арене.

##### **Тема 2. Основные принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий по самбо.**

Структура учебно-тренировочного занятия по самбо: вводная часть (построение, инструктаж по технике безопасности, постановка целей и задач занятия), подготовительная часть (разминка: подготовить функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат к выполнению нагрузок), основная часть, заключительная часть (заминка).

##### **Тема 3. Правила безопасности при разучивании и проведении приемов самбо.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

##### **Тема 4. Специальные подготовительные координационные и развивающие упражнения.**

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках. Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы.

Имитационные упражнения с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером.

Упражнения с манекеном: поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, и т.п., повороты, перетаскивания через себя, перекаты в сторону, приседания, наклоны.

##### **Тема 5. Подвижные игры с элементами единоборств.**

Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).



## **Тема 6. Основы техники борьбы самбо. Терминология обозначения технических действий.**

Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

## **Тема 7. Приемы борьбы лежа: удержания, перевороты, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги.**

Удержания. Сбоку. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к нему. Способ: ближней рукой обхватить его за шею, другой рукой взять захват за рукав куртки около локтя. Ноги в положении барьерного бега, голову опустить вниз и прижать к голове атакуемого. Ближним боком плотно прижаться к груди противника. Поперёк. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к его груди. Способ: одной рукой обхватив его за шею, другой рукой взять захват за куртку у дальнего плеча. Ноги для устойчивости развести как можно шире. Со стороны головы. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы. Способ: прижаться грудью к его груди, взяв захват двумя руками за пояс или обхватить противника за туловище. Удержание верхом. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий сидит верхом лицом к нему. Способ: одной рукой обхватить его за шею, другой упереться в ковёр. Ногами обвить ноги противника, выпрямляя их каждый раз, как только он попытается встать на мост. Удержание со стороны ног. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его ног. Способ: захватив за куртку у шеи или обхватив его шею прижаться грудью к его груди. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

Перевороты. Захватом руки сбоку. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку. Способ: атакующий, захватив дальнюю руку как можно выше и приподнимая её чуть вверх, тянет к себе. После рывка руками нужно толкнуть соперника плечами вперёд. Перевернув соперника на спину, можно провести удержание сбоку или удержание со стороны головы. Захватом руки и ноги. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку. Способ: захватить ногу и руку соперника изнутри. Приподнимая их вверх, потянуть соперника к себе и одновременно толкнуть его плечами вперёд. Перевернув соперника на спину, можно провести удержание поперёк.

Рычагом. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку (справа). Способ: положив правую руку ему на шею, левую подведя под его правую руку, положить себе на правое запястье. Поднимая левую руку вверх, правой рукой пригибая голову соперника к коврику перевернуть его на спину. Верхом. Ситуация: атакуемый стоит на четвереньках или лежит на животе; атакующий сидит верхом, крепко сжав соперника ногами и взяв захват руками за его куртку у шеи. Способ: перевернуться на спину, увлекая за собой соперника. Очутившись на спине, перейти на болевой приём рычаг локтя или, продолжая движение дальше, отпустить туловище соперника и перейти на удержание сбоку или верхом.

Болевые приёмы на руки. Рычаг локтя через бедро. Ситуация: после проведения удержания сбоку. Способ: атакующему взять соперника левой рукой за правое запястье и положить его локоть себе на бедро. Продолжая держать соперника в положении удержания, плавно разгибать его руку до тех пор, пока он не подаст сигнал сдачи. Узел ногой. Ситуация: после проведения удержания сбоку. Способ: освободить руку противника и подвести её под свою правую ногу. Удерживая захват правой рукой за шею соперника медленно отвести правую ногу вниз до сигнала сдачи. Рычаг локтя через предплечье. Ситуация: после проведения удержания поперёк. Способ: атакующему правую руку положить на запястье выпрямленной в локте разноимённой руки противника. Подвести левое предплечье под локоть захваченной руки соперника и наложить на своё правое предплечье. Ложась на живот и придерживая противника грудью на



спине, провести рычаг локтя перегибанием. *Узел поперёк*. Ситуация: после проведения удержания поперёк, противник, избегая предыдущего болевого приёма, согнул руку, направив её кулаком к голове. Способ: захватите левой рукой запястье одноимённой руки соперника. Правую руку подведите под разноимённое плечо противника и наложите на запястье своей левой руки. Прижмите грудью соперника к коврику, ноги разведите как можно шире в стороны. Согнув руку соперника под прямым углом, поверните её вокруг оси, проходящей через плечо захваченной руки, приподнимая локоть атакуемой руки вверх и опуская запястье вниз. *Захватом руки между ног*. Ситуации: 1) противник стоит в партере, 2) лежит на спине, 3) на животе. Способы разъединения сцепленных рук: с помощью подведения двух рук; подводя одну руку снизу и накладывая другую сверху; упираясь ногой в дальнее плечо; просовывая руку между предплечьями противника.

Болевые приёмы на ноги. *Ущемление ахиллового сухожилия*. Ситуация: 1) противник лежит спиной на коврике, атакующий нападает со стороны ног, лёжа на спине ногами к его ногам. Способ: захватив правую ногу соперника под мышку и прижав левым плечом захваченную стопу к своему туловищу, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бёдрами. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз и проведите приём до сигнала сдача. Ситуация: 2) противник лежит на животе. Варианты приёма: с захватом разноимённой ноги, с захватом одноимённой ноги, с упором в подколенный сгиб другой ноги. *Рычаг колена*. Ситуация: противник лежит на правом боку, атакующий находясь к нему спиной захватил правую ногу противника между ногами. Способ: скрестить свои ноги и сжать бёдрами атакуемую ногу соперника. Правой рукой обхватить голень захваченной ноги противника и, разгибая ногу в коленном суставе, отводя согнутые в коленях ноги назад, продвигая таз вперёд, медленно провести болевой приём до сигнала сдача.

## **Тема 8. Приемы борьбы стоя: выведения из равновесия, задняя/передняя подножка, бросок через бедро, подсечки, броски с захватами ног, зацепы.**

Выведение из равновесия рывком. Ситуация: противник нападает и идёт вперёд. Способ: стоя перед противником, взять симметричные захваты под локтями обеих рук. В тот момент, когда противник станет на левую ногу, потяни правую руку к себе вправо, а левой рукой прижми локоть соперника к его туловищу и подтолкни его вправо вверх. Туловище поверни направо-в сторону движения соперника. Правой ногой сделай шаг назад вправо, чтобы освободить противнику место для падения.

Выведение из равновесия скручиванием. Ситуация: противник идёт вперёд, находясь в низкой фронтальной стойке. Способ: придержи наступление соперника, захватив его за куртку под локтями. В тот момент, когда противник шагнёт вперёд левой ногой, сделай рывок двумя руками вниз, отшагни назад правой ногой и резко потяни противника правой рукой вниз, а левой вверх, закручивая плечи соперника по часовой стрелке.

Выведение из равновесия толчком. Ситуация: противник отступает и стоит в правой односторонней стойке. Взять захват за куртку под локтями. Способ: в тот момент, когда соперник отступит назад и встанет на левую ногу, потяни правой рукой вниз назад, левой рукой прижми локоть противника к его туловищу и толкни вверх вперёд. Одновременно шагни вперёд правой ногой.

Задняя подножка под выставленную ногу. Ситуация: противник отступает и тянет на себя, атакующий стоит в правой стойке. Захват: 1) левой рукой держит захват за правый рукав у локтя, а правой рукой за отворот куртки у шеи; 2) захватом разноимённой руки и пояса; 3) захватом руки и ноги. Способ 1): потянув двумя руками вправо, заставить противника стать на правую ногу. Одновременно согнуть в колене левую ногу и сделать ею шаг вперёд. Продолжая рывок



руками, согнуть в колене правую ногу и поставить её, выпрямляя, за правую ногу противника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкнуть противника назад-вниз.

Бросок через бедро с захватом пояса на спине. Ситуация: противник стоит во фронтальной стойке, атакующий стоит перед ним в правой стойке, захватив правой рукой за пояс на спине, а левой рукой за правый рукав у локтя. Способ: потянув вперёд переместить тяжесть тела противника на его носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику и чтобы ваша левая ягодица находилась возле его правого бедра. Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и, слегка присев, немного разведите колени в стороны.левой ягодицей энергично подбейте внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад вверх. Когда противник перелетит через вас, но ещё не коснётся ковра, отпустите одежду на его спине.

Передняя подсечка. Ситуация: оба борца находятся в правой стойке. Взять захват за куртку под локтями. Способ: сделайте правой ногой шаг вправо вперёд так, чтобы ваш сильно повернутый влево правый носок стал снаружи или изнутри левого носка противника и под прямым углом к нему. Одновременно сделайте сильный рывок руками влево вверх, как бы стремясь перебросить противника через левое плечо. Как только противник привстанет на носки, продолжая рывок руками и усиливая его прогибом корпуса, сделайте подсечку пальцевой частью левой ступни в правый подъём противника.

Передняя подсечка с падением. Ситуация: если при выполнении передней подсечки на противнике его трудно полностью вывести из равновесия, то в тот момент, когда он начнёт терять равновесие, вложите в приём свой вес - падайте, сильно прогибая корпус и поворачивая его влево. Одновременно левой рукой, сгибая её в локте, сильно потяните правую руку противника на себя и в последнее мгновение падения – вверх, а правой рукой отталкивайте левую половину тела противника от себя.

Бросок через спину с захватом рукава и куртки. Ситуация: противник большого роста или активно наступает вперёд. Захвати противника за куртку на одной стороне: правой рукой - у плеча, левой – у локтя. Способ: при движении соперника вперёд помощи ему перенести центр тяжести на носки и потяни руками вверх, к себе. Как только противник наступит на правую ногу, подшагни правой ногой к его правой ноге. Продолжая тягу руками, подставь левую ногу к правой, присядь, повернись спиной к противнику и, привстав, перебрось его через спину. Во время подворота локоть правой руки направлен под мышку соперника, рука как бы приподнимает его.

Бросок захватом пятки. Ситуация: противник стоит в низкой правой стойке, правую ногу выставил вперёд. Способ: возьми захват левой рукой, правая рука свободна. Сделав шаг назад, заставь противника шагнуть правой ногой вперёд. Как только он поставит ногу, продолжи его движение и, потянув руками вниз, заставь перенести тяжесть тела на правую ногу. Захватив противника правой рукой за пятку, потяни его ногу вдоль ковра вправо к себе, одновременно нагружая левой рукой вниз.

Бросок захватом пятки изнутри. Ситуация: противник стоит в низкой правой стойке, правую ногу выставил вперёд. Способ: возьми захват левой рукой, правая рука свободна. Сделать попытку захватить правой рукой левую ногу противника. Когда он отставит назад свою ногу, повернуть руку ладонью наружу и, опустив её вниз, движением назад захватить левую ногу противника обратным хватом около пятки. Нагружая левой рукой вниз, правой потянуть захваченную ногу вдоль ковра к себе влево.

Бросок захватом двух ног. Ситуация: противник находится в высокой фронтальной стойке и держит руки перед собой. Способ: шагни вперёд, присев и наклонившисьхвати обе ноги противника. Прижимая его ноги к себе, выпрямляя ноги и спину, оторвать противника от ковра. Убирая ноги противника в сторону бросить его на ковёр.

Передняя подножка с захватом пояса. Ситуация: противник напирает, находясь в левой



стойке. Способ: левой рукой захватить правый рукав противника, а правой из под левой руки противника захватить пояс на его спине. С поворотом корпуса влево кругом отнесите левую ногу по дуге назад вправо и поставьте левую пятку возле левого носка противника, но так, чтобы оба носка смотрели в одном направлении. Правую ногу поставить на носке перед правой ногой противника так, чтобы подколенный сгиб упирался в голень противника. Поворачивая корпус влево и используя тягу рук бросить противника на ковёр.

Боковая подсечка под свободную ногу. Ситуация: противник отступает назад находясь во фронтальной стойке. Захваты взяты под локтями обеих рук. Способ: в тот момент, когда противник перенесёт свой вес на правую ногу, а его левая нога станет свободной подсеки её своей правой ногой. Подсечка выполняется развёрнутой поверхностью стопы.

Зацеп голенью изнутри за разноимённую ногу. Ситуация: противник стоит прямо, широко расставив ноги. Во время схватки тянет на себя, отступает. Способ: правой рукой захвати противника за левый отворот, а левой рукой за правый рукав куртки. В тот момент когда левая нога противника будет разгружена зацепи её своей правой голенью и отведи назад, за себя. При этом правой рукой нужно тянуть противника вниз, а левой рукой сталкивать его вправо. Своё туловище разворачиваем вправо.

#### **Тема 9. Правила соревнований по самбо, их организация и проведение. Судейство.**

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Судейство соревнований по самбо.

#### **5. Образовательные технологии**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных форм проведения занятий и организации самостоятельной работы.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются рейтинговая технология, технология проблемного обучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии, видеотехнологии.

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

Дисциплина предполагает объём самостоятельной работы, которая включает:

- самостоятельное изучение теоретического материала, учебной литературы, обучающих Интернет-ресурсов;
- подготовку к выполнению практических заданий.

В таблице 4.1 приведены формы и технологии контроля учебных достижений студентов.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведен в Приложении 1 к РП.

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

*Цель и задачи контроля.* Основной задачей контроля качества усвоения материала курса является обеспечение постоянной, систематической работы студентов в течение семестра.

Систематическая работа над изучением теоретического материала, выполнение практических работ в соответствии с планом занятий, своевременное принятие мер к отстающим студентам обеспечат качественное усвоение материала.





Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета с оценкой в сроки, предусмотренные учебным планом.

*Входной контроль* осуществляется путем проведения диагностических работ.

*Текущий контроль знаний:* устный опрос, проверка самостоятельных работ и планов-конспектов, демонстрация студентами специальных координационных упражнений, приемов борьбы стоя и лежа по заданию преподавателя. В ходе текущего контроля оцениваются промежуточные результаты освоения студентами данной дисциплины. Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов за семестр.

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения)	Максимальное количество баллов
		Формы промежуточной аттестации	
1.	Тема 1. История возникновения и развития борьбы самбо.	Устный опрос	10
2.	Тема 2. Основные принципы организации и проведения учебно-тренировочных занятий по самбо.	Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия по самбо	20
3.	Тема 3. Правила безопасности при разучивании и проведении приемов самбо	Устный опрос	10
4.	Тема 4. Специальные подготовительные координационные и развивающие упражнения	Демонстрация вариантов самостраховки и специальных координационных упражнений	25
5.	Тема 5. Подвижные игры с элементами единоборств	Организация и проведение подвижной игры с элементами единоборств	10
6.	Тема 6. Основы техники борьбы самбо. Терминология обозначения технических действий.	Демонстрация базовых элементов: стойек, захватов, передвижений	25
7.	Тема 7. Приемы борьбы лежа: удержания, перевороты, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги.	Демонстрация владения техникой самбо (приемы борьбы лежа) по заданию преподавателя	40
8.	Тема 8. Приемы борьбы стоя: выведения из равновесия, задняя/передняя подножка, бросок через бедро, подсечки, броски с захватами ног, зацепы.	Демонстрация владения техникой самбо (приемы борьбы стоя) по заданию преподавателя	40
9.	Тема 9. Правила соревнований по самбо, их организация и проведение. Судейство.	Судейство учебно-тренировочной схватки в качестве арбитра	20

*Промежуточный контроль* знаний студентов осуществляется на зачете по вопросам, приведенным в Приложении 2 к РП «Фонд оценочных средств».

Условием допуска к зачету является регулярное посещение учебных занятий, своевременное выполнение всех заданий и рейтинг текущей аттестации не менее 60 баллов.



На зачете в 7 семестре студенты письменно отвечают на 10 вопросов, а также составляют план-конспект учебно-тренировочного занятия по самбо.

#### **Критерии и шкала оценки**

**оценка «зачтено»** - студент правильно ответил не менее чем на 7 письменных вопросов; грамотно составил план-конспект учебно-тренировочного занятия по самбо.

**оценка «не зачтено»** - студент правильно ответил менее чем на 7 письменных вопросов; не сумел составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по самбо.

На зачете в 8 семестре студенты выполняют контрольные упражнения, отражающие уровень технической подготовки по самбо.

#### **Критерии и шкала оценки**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка</b>		
	<b>Отлично</b>	<b>Хорошо</b>	<b>Удовлетворительно</b>
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём

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

Основная литература:

1. Харлампиев, А.А. Борьба самбо : учебное пособие / А.А. Харлампиев. - Москва ; Ленинград : Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1949. - 181 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-1490-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255671>.

2. Салугин, А.В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие / А.В. Салугин, Ф.В. Салугин ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 178 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2128-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563052>.

Дополнительная литература:

1. Гилязиева, С.Р. Основные приёмы самообороны : учебное пособие / С.Р. Гилязиева, Т.В. Нурматова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург : ОГУ, 2016. - 114 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. -



ISBN 978-5-7410-1607-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467222>.

2. Пономарев, В.В. Теоретические и практические основы игровой технологии спортивной подготовки студентов-самбистов в вузе / В.В. Пономарев, В.Ф. Костычаков ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2012. - 155 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428878>.

3. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва : Человек, 2010. - Кн. 1. - 297 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-10-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461354>.

4. Рудман, Д.Л. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов. - Москва : Человек, 2013. - Кн. 2. - 289 с. : ил. - ISBN 978-5-906131-15-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461355>.

5. Шахов, А.А. Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы : учебное пособие / А.А. Шахов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. - 93 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303>.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. [www.sambo.ru](http://www.sambo.ru)

2. [www.sambo37.ru](http://www.sambo37.ru)

3. 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://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka](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>
- СПС «КонсультантПлюс»

Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и Yandex Browser.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

1.	Гимнастический зал 15 х 24 метра, оснащенный специализированным покрытием, подходящим для занятий единоборствами (татами «ласточкин хвост»)	учебный корпус № 6
2.	Зал спортивных единоборств 10 х 20 метров, оснащенный специализированным покрытием, подходящим для занятий единоборствами (татами)	учебный корпус № 1
3.	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.	учебный корпус № 6, аудитория 003



Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования	Д	
Рабочая программа дисциплины		
Учебно-методические пособия	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Ноутбук	Д	
Проектор		
Экран для проектора		
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Видеозаписи	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Аптечка	Д	
Маркерная доска и комплект маркеров	Д	
Скакалки	К	
Набивные мячи	К	Вес 5 кг
Резиновые амортизаторы длинные	К	Сопротивление 5-10 кг; длина 200 см.
Пояс самбистский	К	
Манекен борцовский	П	Вес от 35 до 45 кг

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого студента);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух студентов);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

**Автор рабочей программы дисциплины:**

доцент кафедры физической культуры и БЖД, мастер спорта Кумирова К.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД  
«28» августа 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена

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

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.Е. Соколов  
(подпись)

Программа обновлена

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

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_ Е.Е. Соколов  
(подпись)