

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Самооборона (самбо)»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Москва – 2019 г.

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) **самооборона (самбо)** является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина самооборона (самбо) реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина самооборона (самбо) относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт.

В соответствии с пунктом 2.3. ФГОС ВО элективная дисциплина по физической культуре и спорту **самооборона (самбо)** реализуется в объеме 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы бакалавриата, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
УК-7.2	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря	1
УК-7.4	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта	1-6
УК-7.5	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений	1-6
УК-7.7	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности	1
УК-7.8	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений	1-6
УК-7.10	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов	1-6

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 328 академических часов.

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основные теоретические сведения</b> История развития различных видов единоборств	1,2	2	-	6		
2	<b>Основные теоретические сведения</b> Гигиенические требования и профилактика травматизма на занятиях самбо		2	-	6		
3	<b>Основные теоретические сведения</b> Терминология в самбо		2	-	6		
4	<b>Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны</b> Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в тренировке самбиста Комплекс общеразвивающие упражнений. Стретчинг. Упражнения с партнером. Упражнения в положении на «борцовском мосту». Акробатика: стойки, седы, упоры, перекаты, кувырки		-	6	8		
5	<b>Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны</b> Приёмы страховки и само страховки на занятиях по самбо: на спину, на бок, на грудь (седом, прыжком, кувырком)			4	6		

6	<p><b>Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны</b></p> <p>Игры с элементами единоборств для формирования техники и тактики атакующих и защитных действий самбиста: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты</p>			4	8		
7	<p><b>Базовая техника самообороны</b></p> <p>Броски в самбо и защиты от них. Выведение из равновесия рывком партнёра стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра стоящего на колене (коленях)</p> <p>Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.</p> <p>Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.</p> <p>Зацеп голенью изнутри.</p> <p>Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p> <p>Отхват снаружи.</p> <p>Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.</p> <p>Бросок захватом одноименной голени изнутри.</p> <p>Бросок захватом разноимённой голени снаружи.</p> <p>Бросок захватом ног разводя в стороны.</p> <p>Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.</p> <p>Активные и пассивные защиты от изученных бросков.</p>			6	8		
8	<p><b>Базовая техника самообороны</b></p> <p>Удержания в самбо и защиты от них.</p> <p>Удержание сбоку захватом шеи и руки, захватом туловища и руки, захватом рук.</p> <p>Удержание верхом захватом шеи и руки, с захватом рук, с захватом головы.</p>			4	6		

	<p>Удержание со стороны головы захватом шеи и руки, с обхватом туловища, на коленях.</p> <p>Удержание со стороны ног захватом туловища и руки, обхватом туловища, с захватом рук.</p> <p>Удержание поперек захватом руки, захватом пояса и отворота куртки, с захватом дальней руки из-под шеи.</p> <p>Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом, Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.</p>					
9	<p><b>Базовая техника самообороны</b></p> <p>Болевые приёмы в самбо и защиты от них</p> <p>Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку</p> <p>Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.</p>		6	8		
10	<p><b>Методика обучения и тренировки на занятиях по самообороне</b></p> <p>Учебные и учебно-тренировочные схватки в тренировке самбиста</p>		4	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>34</b>	<b>68</b>	<b>зачет</b>
1	<p><b>Основные теоретические сведения</b></p> <p>Система упражнений самбиста</p>	3,4	2	-	6	
2	<p><b>Основные теоретические сведения</b></p> <p>Основы биомеханических знаний при освоении техники самбо</p>		2	-	6	
3	<p><b>Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны</b></p> <p>Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в тренировке самбиста.</p> <p>Упражнения с гирями, на гимнастической стенке, с</p>		-	4	6	

	гимнастической палкой, с самбистским поясом (скакалкой). Акробатика: прыжки, перевороты, акробатические прыжки					
4	<b>Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны</b> Приёмы страховки и самостраховки на занятиях по самбо. Падение с опорой на руки, с опорой на ноги, с приземлением на колени, с приземлением на ягодицы	-	4	6		
5	<b>Базовая техника самообороны</b> Броски в самбо и защиты от них. Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника. Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса. Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено. Зацеп голенью снаружи Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот Отхват изнутри с захватом ноги Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. Бросок обратным захватом ног Бросок через грудь садясь Активные и пассивные защиты от изученных бросков		6	10		
6	<b>Базовая техника самообороны</b> Удушающие приёмы в самбо и защиты от них. Удушающие приёмы из различных взаиморасположений атакующего и атакуемого (спереди, сбоку сзади) отворотами куртки, предплечьем, ногами, комбинированные варианты.	-	4	8		

7	<b>Базовая техника самообороны</b> Болевые приёмы в самбо и защиты от них Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.			6	8		
8	<b>Методика обучения и тренировки на занятиях по самообороне</b> Тренировочные и соревновательные схватки в тренировке самбиста		-	6	8		
9	<b>Методика обучения и тренировки в самообороне</b> Действия в ситуациях самозащиты: освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.			6	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>36</b>	<b>68</b>		<b>зачет</b>
1	<b>Основные теоретические сведения</b> Правовые аспекты применения приёмов самбо в ситуациях самозащиты	5,6	2	-	6		
2	<b>Основные теоретические сведения</b> Оказание первой доврачебной помощи при возникновении травм на занятиях по самбо и в быту		2	-	6		
3	<b>Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны</b> Обще-подготовительные и специально-подготовительные		-	4	6		

	упражнения в тренировке самбиста. Акробатика: упражнения с партнёром.					
4	<b>Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны</b> Приёмы страховки и само страховки на занятии по самбо. Падение на твёрдое покрытие (деревянный пол, асфальт, бетон)	-	6	6		
5	<b>Базовая техника самообороны</b> Броски в самбо и защиты от них. Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка). Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки. Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка отшагивая. Передняя подсечка подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи. Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса) Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову садясь глубоко между ногами противника. Отхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри. Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо. Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом	-	6	8		



	одноимённого бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног вынося ноги в сторону. Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку. Активные и пассивные защиты от изученных бросков					
6	<b>Базовая техника самообороны</b> Удары руками и защиты от них в самбо: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого. Удары ногами и защиты от них в самбо: боковой, снизу, прямой.	-	6	10		
7	<b>Базовая техника самообороны</b> Болевые приёмы в самбо и защиты от них. Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом.	-	6	6		
8	<b>Методика обучения и тренировки на занятиях по самообороне</b> Моделирование ситуаций самозащиты в тренировке самбиста. Моделирование ситуаций группового боя в тренировке самбиста	-	6	10		
9	<b>Методика обучения и тренировки на занятиях по самообороне</b> Способы задержания и сопровождения оппонента в ситуациях самозащиты: под ручку - рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загибом руки за спину - рывком, рычагом, нырком.	-	6	10		
<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>40</b>	<b>68</b>		<b>зачет</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>14</b>	<b>110</b>	<b>204</b>		

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости**

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) самооборона (самбо) (Приложения к примерной программе дисциплины (модуля)).

### **5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Возникновение и развитие различных видов единоборств.
2. Место единоборств в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).
3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.
4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической и прикладной подготовки гладиаторов.
5. Развитие борьбы и систем самообороны в Европе в Средние Века.
6. Спортивная борьба и самозащита в дореволюционной России.
7. Национальные виды борьбы и самозащиты народов России.
8. Восточные виды единоборств и самозащиты.
9. Место самбо в отечественной системе физического воспитания.
10. Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней.
11. Соблюдение требований гигиены: кожи, одежды, рта, волос, ногтей.
12. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.
13. Гигиенические требования к местам занятий: уборка, вентиляция, освещение, отопление, температура, влажность.
14. Приемы самостраховки и страховки в процессе занятий.
15. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий.
16. Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Взаимосвязь этих понятий.
17. Термины и их значение в обучении борьбе.
18. Требования к терминам и их определениям (литературные, фактические, логические).
19. Построение терминов. Определение основных терминов.
20. Система упражнений по признакам понятий.
21. Основные и вспомогательные упражнения самбиста.
22. Система основных упражнений самбиста (схватки).
23. Координационные и кондиционные упражнения.
24. Техника и тактика как элементы координационных упражнений.
25. Упражнения для специальной физической подготовки самбиста.
26. Упражнения для психологической подготовки.
27. Вспомогательные упражнения: подготовительные, строевые, рекреационные (для восстановления).
28. Система подготовительных упражнений: обще-подготовительных и специально-подготовительных.
29. Биомеханический анализ техники (приемов и защит).

30. Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа.
31. Общая площадь опоры пары борцов. Центр тяжести и общий центр тяжести пары. Изменение его положения в различных ситуациях поединка.
32. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение ее положения при выполнении приемов и защит.
33. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит.
34. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе поединка.
35. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит.
36. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направления и взаимосвязь. Величина сил и направление их действия при выполнении приемов и защит.
37. Рычаг. Действие пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаги первого и второго рода.
38. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений самбиста в процессе разучивания в тренировке и в соревнованиях.
39. Уголовное законодательство и применение приёмов самообороны. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.
40. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин.
41. Уголовная ответственность за применение приёмов самообороны.
42. Структура и содержание раздела «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.
43. Подготовка населения к сдаче испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.

Перечень практических заданий к зачету.

Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.

Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени

1. Самостраховка при падении на спину перекатом
2. Самостраховка при падении на бок перекатом
3. Самостраховка при падении вперёд на руки
4. Бросок задняя подножка
5. Бросок захватом ноги
6. Бросок задняя подножка с захватом ноги
7. Бросок через бедро
8. Бросок через спину
9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди
10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.

Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени

1. Самостраховка при падении на спину прыжком
  2. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком
  3. Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком.
  4. Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой).
- Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг вовнутрь (или рычаг наружу).

5. Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.

6. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.

7. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.

8. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.

9. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.

10. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка.

Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени

1. Самостраховка при падении на спину перекатом\*

2. Самостраховка при падении на бок перекатом\*

3. Самостраховка при падении вперёд на руки\*

\* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится на твёрдой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки вовнутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

5. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем вовнутрь; рычаг руки вовнутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

6. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.

7. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.

8. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

9. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.

10. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок вовнутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля)**

### **6.1 Основная литература**

1. Волостных В.В. «Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в партере на примере боевого самбо»: Учебное пособие. / В.В.Волостных, А.В. Ишков // – 2-е изд., перераб.и доп. – М.: Издательский дом МЭИ, 2010 г. – 184 с., ил.

2. Волостных В.В. «Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в стойке (комбинации бросков в атаке на примере боевого самбо)»: Учебное пособие / В.В.Волостных, А.В. Ишков // – М.: МЭИ, 2013. – 152 с., ил.

3. Волостных В.В. «Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Техничко-тактические действия в стойке (контратакующие броски в атаке на примере боевого самбо)»: Учебное пособие / В.В.Волостных, А.В. Ишков // – М.: МЭИ, 2014. – 112 с., ил.
4. Волостных В.В. «Спорт XXI века: Универсальные единоборства. Ударные технико-тактические действия в стойке и партере (на примере боевого самбо )»: Учебное пособие / В.В.Волостных, А.В. Ишков // – М.: МЭИ, 2016. – 128 с., ил.
5. Волостных В.В. «Спорт XXI века: Боевое самбо. Основные аспекты подготовки универсала-единоборца в условиях ВУЗа»: Учебное пособие, изд. 3-е, дополненное (Рекомендовано научно-методическим советом по физической культуре и спорту ВУЗов г. Москвы в качестве учебного пособия для студентов) / В.В.Волостных, А.В. Ишков // – М.: МЭИ, 2017. – 124 с., ил.
6. Волостных В.В. «Мужское поведение на улице и в жизни»: Литературно-художественное учебно-методическое пособие (Серия «Библиотека «Мужского клуба»)/ В.В. Волостных, М.А. Диденко// – СПб.: Крылов, 2015. – 320 с., ил.
7. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
8. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.

## **6.2 Дополнительная литература**

1. Зезюлин, Ф.М. Система самбо: учебное пособие / Зезюлин Ф. М., Ротенберг Б. Р.; Всероссийская федерация самбо; О-во спортивных единоборств "Отечество". - Владимир: Собор, 2008. - 207 с.: ил.; 25 см.; ISBN 5-94002-707-2 (В пер.)
2. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.
3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2016. – 112 с.
5. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков // . – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
6. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
8. Табаков С.Е. Самбо - в школу. Примерная программа учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. - М.: Просвещение, 2017. - 231 с. - ISBN 978-5-09-054264-
9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.

## **6.3 Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта**

«Самбо» Режим доступа: <http://base.garant.ru/71248614/>

## **6.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Международная федерация самбо (ФИАС) – <http://www.sambo.sport>

2. Европейская федерация самбо (ЕФС) – <http://www.eurosambo>
3. Всероссийская федерация самбо (ВФС) - <http://www.sambo.ru>
4. Министерства спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
5. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

### **6.5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

#### *Программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- программное обеспечение дисциплины (модуля) определяется разработчиком образовательной программы в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796;
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы определяется разработчиком образовательной программы.

#### *Компьютерные обучающие программы по дисциплине «Самооборона (самбо)»*

1. Волостных В.В., ООО «ВИП». *Энциклопедия прикладного рукопашного боя». Интерактивное информационно-обучающее пособие. Том 1. 2007г. Изготовлено: ООО «Медиатрейд» лицензия ВАФ №77-60, ООО «Селена» лицензия ВАФ № 77-246.*
2. Волостных В.В., ООО «ВИП». *Энциклопедия прикладного рукопашного боя». Интерактивное информационно-обучающее пособие. Том 2. 2008г. Изготовлено: ООО «Медиатрейд» лицензия ВАФ №77-60, ООО «Селена» лицензия ВАФ № 77-246.*
3. Волостных В.В., ООО «ВИП». *Энциклопедия прикладного рукопашного боя». Интерактивное информационно - обучающее пособие. Том 3, 2009 г. Изготовлено: ООО «АВАНТ - ВИДЕО» лицензия ВАФ № 77 – 159 .*
4. Волостных В.В., ООО «ВИП». *Лучшие спортсмены и тренеры СССР и России, Валерий Волостных, боевое самбо. Интерактивное информационно - обучающее пособие, 2011 г. Изготовлено: ООО «АВАНТ - ВИДЕО» лицензия ВАФ № 77 – 318.*
5. Волостных В.В., ООО «ВИП». *Практическое применение боевого самбо. Интерактивная обучающая программа. Том 1, 2013 г. Изготовлено: ООО «АВАНТ - ВИДЕО» лицензия ВАФ № 77 – 318.*
6. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
7. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.
10. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков // DVD (60 мин), 2002.
11. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
12. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
13. САМБО в ГТО. Обучающая программа / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков// 2017.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

### **7.1 Учебные помещения**

Мультимедийный класс для проведения занятий лекционного типа, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Спортивные залы с комплектом специализированного оборудования и инвентаря.

Аудитория с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами (на каждого обучающегося) с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, осуществляющей образовательную деятельность, для осуществления самостоятельной работы обучающихся.

### **7.2 Спортивный инвентарь**

1. Ковёр самбо – 2 шт.
2. Манекен борцовский – 5 шт.
3. Мешок боксёрский – 5 шт.
4. Груша боксёрская – 5 шт.
5. Макет пистолета – 5 шт.
6. Макет ножа – 10 шт.
7. Макет автомата АКС-74 – 1 шт.
8. Дубинка резиновая – 10 шт.
9. Палка гимнастическая - 10 шт.
10. Канат гимнастический – 2 шт.
11. Пояс самбо – 15 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *самооборона (самбо)* для обучающихся

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра:

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 – 6 семестр очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>1-6</i>	<i>10</i>
2	<i>Основные теоретические сведения</i>	<i>1-6</i>	<i>10</i>
3	<i>Подготовительные упражнения для освоения техники и тактики самообороны</i>	<i>1-6</i>	<i>10</i>
4	<i>Базовая техника самообороны</i>	<i>1-6</i>	<i>30</i>
5	<i>Методика обучения и тренировки в самообороне</i>	<i>1-6</i>	<i>20</i>
6	<i>Зачёт</i>	<i>2,4,6</i>	<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	<i>5</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».



#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АННОТАЦИЯ  
К ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Самооборона (самбо)»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 328 академических часов.

2. **Семестр освоения дисциплины:** 1-6 семестр.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) **самооборона (самбо)** является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Дисциплина самооборона (самбо) реализуется на русском языке.*

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
1	2	
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	
УК-7.2	Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря	1
УК-7.4	Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта	1-6
УК-7.5	Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений	1-6
УК-7.7	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности	1
УК-7.8	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений	1-6
УК-7.10	Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов	1-6

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<i>Основные теоретические сведения</i>	1-6	14	-	42		
2	<i>Подготовительные упражнения для освоения техники и тактики самообороны</i>	1-6	-	32	46		
3	<i>Базовая техника самообороны</i>	1-6	-	50	72		
4	<i>Методика обучения и тренировки в самообороне</i>	1-6	-	28	44		
<b>Итого часов:</b>			<b>14</b>	<b>110</b>	<b>204</b>		<b>зачет</b>