

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.33.06 Теория и методика обучения базовым видам спорта –
Самооборона (самбо)»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль Спортивная подготовка по виду спорта «*Вид спорта*»,
тренерско-преподавательская деятельность в образовании

Уровень образования: бакалавриат

Москва - 2019

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины: изучение обучающимися учебно-практического материала по самбо, необходимого для профессиональной деятельности по подготовке спортсменов, педагогической и организационно-методической деятельности в области физической культуры и спорта, проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ПООП

Дисциплина «Б1.О.33.06 Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» относится к обязательной части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, безопасность жизнедеятельности, другими дисциплинами модуля "Теория и методика обучения базовым видам спорта" и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения ПООП

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
ОПК-3	<i>Способен проводить тренировочные занятия на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</i>
ОПК-3.1	Знает прикладное значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.2	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приёмов) базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.3	Знает средства, методы и приёмы обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.4	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.5	Умеет показывать и выполнять упражнения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.6	Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий.
ОПК-3.7	Имеет опыт технически правильного исполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.8	Имеет опыт проведения занятий с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК-1	<i>Способен разрабатывать и реализовывать основные общеобразовательные программы по предмету «физическая культура»</i>
ПК-1.4	Знает концепции, современные подходы и инновационные технологии физического воспитания, организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды при реализации основных общеобразовательных программ по предмету «физическая культура».
ПК-1.9.	Умеет применять инновационные методики физического воспитания в профессиональной деятельности.
ПК-2	<i>Способен разрабатывать и реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта</i>
ПК-2.6	Знает концепции, современные подходы и методики физического воспитания, организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды при реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.
ПК-3	<i>Способен разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки</i>
ПК-3.10	Знает технику и методику обучения упражнениям в избранном виде спорта.
ПК-3.11	Знает правила безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.
ПК-3.20	Умеет соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачётных единиц, 72 академических часа.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачёты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов.

Семестр освоения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Самооборона (самбо)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)			Форма промежуточной индикации
		Л	П	СРС	
1	Введение в дисциплину Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самообороне.	2	-	2	
2	Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны Обще и специально-подготовительные упражнения к самообороне	-	2	2	
3	Способы страховки и само страховки при падении Страховка партнёром, тренером. Само страховка при падении на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	-	2	2	
4	Игры с элементами единоборств для формирования техники и тактики атакующих и защитных действий Игры на выведение из равновесия; в касания; в атакующие захваты; в блокирующие захваты; в теснение; в дебюты; в перетягивание.	-	2	6	
5	Методика обучения броскам и защитам от них Броски выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.	-	2	8	
6	Методика обучения приёмам сковывания и защитам от них Приёмы удержания, болевые, удушающие	-	2	8	
7	Методика обучения ударам и защитам от них Удары руками, ногами, головой.	-	2	8	

8	<p>Тактика применения базовых приёмов в различных ситуациях самообороны Освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании; приёмы конвоирования.</p>	-	4	6	
9	<p>Совершенствование навыков самообороны на занятиях Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя.</p>	-	2	10	
	Итого:	2	18	52	Зачёт

5. Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы:

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

№ п/п	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Процедура текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов	Критерии оценивания в соответствии с набранным обучающимся количеством баллов
1	Посещение занятий		5	
2	Реферат на тему «История развития различных видов единоборств»	Защита реферата	5	0 баллов – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. 3 балла – имеются существенные отступления от требований к реферированию. 4 балла – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты 5 баллов – выполнены все требования к написанию и защите реферата.
3	Опрос по теме «Формы организации и содержание занятий по самообороне»	Опрос	5	0 баллов – обнаруживает незнание большей части докладываемого раздела. 3 балла – знание и понимание основных положений данной темы, но: излагает материал неполно и допускает неточности. 4 балла – удовлетворяющий доклад всем требованиям, но допускает 1-2 ошибки. 5 баллов – полно излагает материал, даёт правильное определение понятий.
4	Деловая игра «Разработка игр с элементами единоборств для	Деловая игра	5	0 баллов – выполнение практических заданий и задач со значительными затруднениями 3 балла – выполнение практических заданий с затруднениями

	подготовки к самообороне»			4 баллов – правильное применение теоретических положений и владение необходимыми знаниями и навыками при выполнении практических заданий 5 балла – свободное решение задач при выполнении практических заданий
5	Контрольная работа по теме «Обще- и специально-подготовительные упражнения к самообороне»	Контрольная работа	5	0 баллов – выполнение заданий и задач со значительными затруднениями 3 балла – выполнение заданий с затруднениями 4 баллов – правильное применение теоретических положений и владение необходимыми знаниями и навыками при выполнении заданий 5 балла – свободное решение задач при выполнении заданий
6	Контроль усвоения практических навыков по теме «Способы страховки и самостраховки при падении»	Контроль усвоения практических навыков	5	0 баллов – выполнение практических заданий и задач со значительными затруднениями 3 балла – выполнение практических заданий с затруднениями 4 баллов – правильное применение теоретических положений и владение необходимыми знаниями и навыками при выполнении практических заданий 5 балла – свободное решение задач при выполнении практических заданий
7	Контроль усвоения практических навыков по теме «Броски и защиты от них»	Контроль усвоения практических навыков	10	0 баллов – выполнение практических заданий и задач со значительными затруднениями 5-6 баллов – выполнение практических заданий с затруднениями 7-8 баллов – правильное применение теоретических положений и владение необходимыми знаниями и навыками при выполнении практических заданий 9-10 баллов – свободное решение задач при выполнении практических заданий
8	Контроль усвоения практических навыков по теме «Приёмы сковывания и защиты от них»	Контроль усвоения практических навыков	10	0 баллов – выполнение практических заданий и задач со значительными затруднениями 5-6 баллов – выполнение практических заданий с затруднениями 7-8 баллов – правильное применение теоретических положений и

				<p>владение необходимыми знаниями и навыками при выполнении практических заданий</p> <p>9-10 баллов – свободное решение задач при выполнении практических заданий</p>
9	Контроль усвоения практических навыков по теме «Удары и защиты от них»	Контроль усвоения практических навыков	10	<p>0 баллов – выполнение практических заданий и задач со значительными затруднениями</p> <p>5-6 баллов – выполнение практических заданий с затруднениями</p> <p>7-8 баллов – правильное применение теоретических положений и владение необходимыми знаниями и навыками при выполнении практических заданий</p> <p>9-10 баллов – свободное решение задач при выполнении практических заданий</p>
10	Конструирование по теме «Тактика применения базовых приёмов в различных ситуациях самообороны»	Конструирование	10	<p>0 баллов – выполнение практических заданий и задач со значительными затруднениями</p> <p>5-6 баллов – выполнение практических заданий с затруднениями</p> <p>7-8 баллов – правильное применение теоретических положений и владение необходимыми знаниями и навыками при выполнении практических заданий</p> <p>9-10 баллов – свободное решение задач при выполнении практических заданий</p>
11	Деловая игра «Действия в различных ситуациях самообороны»	Деловая игра	10	<p>0 баллов – выполнение практических заданий и задач со значительными затруднениями</p> <p>5-6 баллов – выполнение практических заданий с затруднениями</p> <p>7-8 баллов – правильное применение теоретических положений и владение необходимыми знаниями и навыками при выполнении практических заданий</p> <p>9-10 баллов – свободное решение задач при выполнении практических заданий</p> <p>0 баллов – выполнение практических заданий и задач со значительными затруднениями</p> <p>5-6 баллов – выполнение практических заданий с затруднениями</p> <p>7-8 баллов – правильное применение теоретических положений и владение необходимыми знаниями и навыками при выполнении</p>

				практических заданий 9-10 баллов – свободное решение задач при выполнении практических заданий
12	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	Зачёт	20	5 баллов – сдача испытаний 4 ступени (бронзовый знак) 10 баллов – сдача испытаний 4 и 5 ступеней (бронзовый знак) 20 баллов – сдача испытаний 4, 5 и 6 ступеней (бронзовый знак) Максимальная средняя оценка за выполнение одного приема (защитного действия) без ошибок – 3 балла, всех (10) – 30 баллов (Нормативы). 1 балл начисляется при выполнении приёма, но при наличии двух ошибок. 2 балла начисляются при выполнении приёма, но при наличии одной ошибки. 3 балла начисляются при выполнении приёма без ошибок.
	Всего:		100	

НОРМАТИВЫ

испытания (теста) «Самозащита без оружия» на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия IV–VI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Ступень	Юноши и девушки			Мужчины и женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
IV-ая	15-20 баллов	21-25 баллов	26-30 баллов			
V-ая						
VI-ая				15-20 баллов	21-25 баллов	26-30 баллов

Оценка посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачёту допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

Вопросы для тестирования знаний:

1. Приемы самостраховки и страховки в процессе занятий по самообороне.
2. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий.
3. Соблюдение принципов обучения и тренировки как меры предупреждения травм.
4. Биомеханический анализ техники самообороны (приёмов и защит).
5. Особенности обучения приемам для формирования навыков самообороны.
6. Особенности методики обучения броскам и защитам от них.
7. Особенности методики обучения ударам и защитам от них.
8. Особенности методики обучения приемам сковывания и защитам от них: удержаниям, болевым и удушающим.
9. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.
10. Уголовное законодательство и применение приёмов самообороны. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.
11. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самообороны.
12. Структура и содержание раздела «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.
13. 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.

Темы рефератов:

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.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

5.2. Примерный перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Контроль практических умений и навыков:

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 «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)»

6.1 Основная литература

1. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

2. 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 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
5. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru

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

Программное обеспечение дисциплины (модуля) определяется разработчиком образовательной программы в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.

Компьютерные обучающие программы по дисциплине «Самооборона (самбо)»

1. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
2. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
3. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
4. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков // DVD (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.

8. 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.

**АННОТАЦИЯ
К ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б1.О.33.06 Самооборона (самбо)»

- 1. Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет _зачётные единицы.**
- 2. Цель освоения дисциплины (модуля):** *изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приёмам самообороны.*
- 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
ОПК-3	<i>Способен проводить тренировочные занятия на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</i>
ОПК-3.1	Знает прикладное значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.2	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приёмов) базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.3	Знает средства, методы и приёмы обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.4	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.5	Умеет показывать и выполнять упражнения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.6	Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий.
ОПК-3.7	Имеет опыт технически правильного исполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.8	Имеет опыт проведения занятий с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-1	<i>Способен разрабатывать и реализовывать основные общеобразовательные программы по предмету «физическая культура»</i>
ПК-1.4	Знает концепции, современные подходы и инновационные технологии физического воспитания, организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды при реализации основных общеобразовательных программ по предмету «физическая культура».
ПК-1.9	Умеет применять инновационные методики физического воспитания в профессиональной деятельности.
ПК-2	<i>Способен разрабатывать и реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта</i>

ПК-2.6	Знает концепции, современные подходы и методики физического воспитания, организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды при реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности.
ПК-3	Способен разрабатывать и реализовывать программы спортивной подготовки
ПК-3.10	Знает технику и методику обучения упражнениям в избранном виде спорта.
ПК-3.11	Знает правила безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.
ПК-3.20	Умеет соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.

1. Краткое содержание дисциплины (модуля):

№	Раздел/тема дисциплины (модуля)
1	Введение в дисциплину Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самообороне.
2	Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны Обще и специально-подготовительные упражнения к самообороне
3	Способы страховки и самостраховка при падении Страховка партнёром, тренером. Самостраховка при падении на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.
4	Игры с элементами единоборств для формирования техники и тактики атакующих и защитных действий Игры на выведение из равновесия; в касания; в атакующие захваты; в блокирующие захваты; в теснение; в дебюты; в перетягивание.
5	Методика обучения броскам и защитам от них Броски выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.
6	Методика обучения приёмам сковывания и защитам от них Приёмы удержания, болевые, удушающие
7	Методика обучения ударам и защитам от них Удары руками, ногами, головой.
8	Тактика применения базовых приёмов в различных ситуациях самообороны Освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании; приёмы конвоирования.
9	Совершенствование навыков самообороны на занятиях Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя.