

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет физической культуры,  
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики борьбы

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: САМБО**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки  
49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль):  
**Образовательные и рекреационные направления адаптивной физической  
культуры**

Квалификация:  
**Бакалавр**

Форма обучения:  
**Очная/заочная**

**1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачет*.

**2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:**

| Наименование категории (группы) компетенций                     | Код и наименование компетенций   |
|---|--|
| <b>Универсальные компетенции</b>                                |  |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:**

| Код компетенции | Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции  | Планируемые результаты обучения   |
|-----------------|--|---|
| УК-7            | <p>УК-7.1. Знает: - оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; - основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Умеет: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Имеет опыт: - применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p> | <p>Знает: - оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; - основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Умеет: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Имеет опыт: - применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p> |

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

| Вид учебной работы  |                  | Всего часов | семестры  |
|---|------------------|-------------|-----------|
|   |                  |             | 3         |
| <b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>                          |                  | <b>38</b>   | <b>38</b> |
| В том числе:  |                  |             |           |
| Занятия лекционного типа  |                  |             |           |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы) |                  | 32          | 32        |
| Промежуточная аттестация (зачет)  |                  | 6           | 6         |
| Общая трудоемкость  | часы             | 38          | 38        |
|   | зачетные единицы | -           | -         |

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

| № п/п | Тема  | Содержание   | Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»   |
|-------|---|--|--|
| 1.    | <b>Возникновение, развитие и современное состояние борьбы самбо</b> | История, возникновение и развитие борьбы самбо. Современные тенденции. Педагогическая, психологическая, физиологическая, биомеханическая характеристика борьбы самбо. Роль борьбы самбо в профессионально-личностном развитии.   | Знает: - оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; - основы организации физкультурно-спортивной деятельности.   |
| 2.    | <b>Техника самообороны и методика обучения</b>                      | Понятие техника самообороны, технический прием. Фазовая структура технических приемов самообороны в нападении и защите. Методика обучения техническим приемам самообороны. Средства и методы обучения техническим приемам самообороны. Контроль практических умений и навыков. | Умеет: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 3. | <b>Проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности по самообороне</b>  | Проведение УТЗ в различных периодах годового цикла   | Умеет: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |
| 4. | <b>Повышение технико-тактического мастерства в самбо</b>                                | Разучивание атакующих, защитных, и тактических схем ведения поединка   | Умеет: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |
| 5  | <b>Формирование умений и навыков в индивидуализации подготовки в самбо</b>              | Тренировка взаимодействий в различных тактических схемах<br>Выбор индивидуального стиля поведения в экстремальных ситуациях.<br>Совершенствование атакующих действий в ситуации выбора между альтернативными действиями. | Умеет: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |
| 6  | <b>Совершенствование техники обучения сложным технико-тактическим действиям в самбо</b> | Совершенствование атакующих и защитных действий в ситуациях выбора между альтернативными действиями.<br>Совершенствование техники атакующих, защитно-ответных и контратакующих действий                                  | Умеет: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |
| 7  | <b>Соревновательная практика и</b>  | Совершенствование приёмов  | Имеет опыт: - применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта,   |

|  |                           |   |  |
|--|---------------------------|---|--|
|  | <b>практика судейства</b> | самообороны в соревновательных условиях<br>Практика судейства | физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |
|--|---------------------------|---|--|

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

| № темы           | Содержание практических занятий  | Кол-во часов |
|------------------|--|--------------|
| <b>3 СЕМЕСТР</b> |  |              |
| 1                | Практические занятия № 1. Основные положения о проведении занятий по самообороне. Профилактика травматизма на занятиях по самообороне.                             | 2            |
| 2                | Практические занятия № 2. Основы техники самообороны: основные стойки, приёмы защиты и нападения.  | 2            |
| 3                | Практические занятия № 3. Совершенствование техники борьбы: техника атакующих действий, перемещения по ковру.  | 2            |
| 4                | Практические занятия № 4. Совершенствование техники борьбы: техника защитных действий.   | 2            |
| 5                | Практические занятия № 5. Проведение учебно-тренировочных, учебных и тренировочных занятий в различных периодах годового цикла с различными группами занимающихся. | 2            |
| 6                | Практические занятия № 6. Оценка техники болевых приемов в самбо.  | 2            |
| 7                | Практические занятия № 7. Формирование умений и навыков при определении и выборе индивидуальных стилей ведения поединка.   | 2            |
| 8                | Практические занятия № 8. Совершенствование индивидуальной техники атакующих действий при реализации различных тактических схем ведения поединка.                  | 2            |
| 9                | Практические занятия № 9. Совершенствование индивидуальной техники защитных действий при реализации различных тактических схем ведения поединка.                   | 2            |
| 10               | Практические занятия № 10. Учебные, учебно-тренировочные и соревновательные схватки. Изучение правил судейства, судейство соревнований.                            | 2            |
| 11               | Практические занятия № 11. Изучение правил судейства, судейство соревнований.  | 2            |
| 12               | Практические занятия № 12. Оценка комбинационной борьбы в стойке и партере.  | 2            |
| 13               | Практические занятия № 13. Совершенствование технико-тактического мастерства   | 2            |
| 14               | Практические занятия № 14. Выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках   | 2            |
| 15               | Практические занятия № 15. Выполнение соревновательных упражнений в контрольных схватках   | 2            |
| 16               | Практические занятия № 16. Выполнение соревновательных упражнений в  | 2            |

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

### а) основная литература:

1. Организация и проведение соревнований по самбо: соревновательная деятельность, работа судейского аппарата : учебное пособие / А.В. Горбунов, А.В. Литманович, В.А. Бобровский, А.Е. Мышкин ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : СибГУФК, 2021. — 192 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Плотникова, И. И. Методические особенности обучения женщин приемам самбо и дзюдо : учебное пособие / И. И. Плотникова, О. С. Надмитова, В. Б. Худяков. — Улан-Удэ : БГУ, 2023. — 254 с. — ISBN 978-5-9793-1867-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/410822>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Ткачук, М.Г. Технология спортивного отбора в самбо и дзюдо на основе морфофункциональных показателей : учебное пособие / М.Г. Ткачук, А.Г. Левицкий, А.А. Соболев ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 69 с. : рис., схем., табл. — (Высшее образование). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов : учебное пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерёгина, Ф.В. Емельяненко. — Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 222, [1] с. : ил.

### б) дополнительная литература:

1. Вареников, Н.А. Техника спортивной борьбы: обучение и совершенствование : учебное пособие / Н.А. Вареников, О.В. Губин, М.С. Сандриков ; Министерство спорта Российской Федерации ; Воронежская государственная академия спорта. — Воронеж : ВГАС, 2022. — 120 с.: ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Панов, С. Ф. Подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО по тесту «Самозащита без оружия» : учебное пособие / С. Ф. Панов, И. П. Панова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. — 53 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577103>
3. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник / И.А. Письменский. — Москва : Юрайт, 2019. — 262, [2] с. : ил.
4. Салугин, А. В. Основы самообороны в непрофильных вузах : учебное пособие / А. В. Салугин, Ф. В. Салугин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2017. — 178 с. : табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563052>
5. Спортивная борьба : учебное пособие / А.А. Карелин, С.И. Петров, Б.И. Тараканов, Р.Н. Апойко ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2018. — 232 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
6. Сулейманов, Г.Б. Теория и методика избранного вида спорта: борьба (Самбо) : учебно-методическое пособие / Г.Б. Сулейманов, И.А. Земленухин, Ю.В. Болтиков ; Министерство спорта Российской Федерации ; Поволжский государственный

университет физической культуры, спорта и туризма, Казань. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 117 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Специализированный зал борьбы с современными тренажёрами и борцовским ковром для занятий греко-римской борьбой, вольной борьбой, дзюдо и самбо.

Специализированная аудитория с наличием современных мультимедийных средств: телевизор, DVD-проигрыватель и DVD-диски с записями выступления борцов высокой квалификации. Мультимедийный комплекс (проектор, ноутбук и экран для проектора). Компьютер с выходом в интернет.

**Авторы-разработчики: к.п.н., доцент Куванов В.А.**