

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  
44.03.02 – «Психолого-педагогическое образование»

Направленность (профиль):  
Психология спорта

Квалификация:  
Бакалавр

Форма обучения:  
**Очная/заочная**

Санкт-Петербург 2025

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

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 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
			5
Контактная работа преподавателей с обучающимися		34	34
В том числе:			
Занятия лекционного типа			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		28	28
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		6	6
Общая трудоемкость	часы	34	34
	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 и 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 Выбор индивидуального стиля поведения в экстремальных ситуациях. 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. 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 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>5 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 комбинированной 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

## **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.

Автор-разработчик канд. пед. наук, доцент Куванов В.А.