

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (САМБО)

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(заочное отделение)

Брянск 2024

Программа по дисциплине «Физическая культура (Самбо)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Никитина Виктория Сергеевна-преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании ЦК дисциплин профессионального цикла
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Председатель ЦК дисциплин профессионального цикла  Федоров В.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 _____ Мойсеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации рабочей программы	17
4. Контроль и оценка результатов освоения программы дисциплины.....	20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ 04.03 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Самбо)»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ 04.03 «Физическая культура. (Самбо)» является обязательной частью основной профессиональной образовательной программы социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ВД 3(2) 3.2

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08. ВД 3(2) 3.2

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5	выполнять профессионально значимые двигательные действия по физической культуре (самбо); использовать терминологию вида спорта (самбо); применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в самбо; использовать оборудование и инвентарь для занятий видом физкультурной деятельности (самбо) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; проводить занятия по виду физкультурной деятельности (самбо).	технику профессионально значимых двигательных действий (самбо); терминологию самбо; технику безопасности на занятиях по виду физкультурной деятельности (самбо), приемы, способы страховки и само страховки по виду физкультурной деятельности (самбо);

		методику обучения профессионально значимым двигательным действиям по виду физкультурной деятельности (самбо); методику проведения занятий по виду физкультурной деятельности (самбо); основы организации и проведения соревнований и судейства по виду физкультурной деятельности (самбо)
ВД 1: ПК1.1; ПК1.3	определять цель, задачи и содержание разделов программы по виду физкультурной деятельности (самбо) в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся; определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы по самбо; разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы по самбо; использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-	нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы по самбо, в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся; цели, задачи и содержание разделов программы по виду физкультурной деятельности (самбо) в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся; цели и задачи физкультурно-спортивной работы по самбо; направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы по самбо требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы по самбо; формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по самбо;

	оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по самбо; оценивать соответствие мест проведения занятий по самбо, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; планировать работу судейской коллегии; -пользоваться АСПС (автоматической системой проведения соревнований); оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по самбо.	технологии организации и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по самбо; - технологию разработки программы и плана физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия по самбо; - методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований по самбо в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; - технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - виды физкультурно-спортивных сооружений по самбо, оборудование и инвентаря, особенности их эксплуатации; - технику безопасности и требования к ковру, оборудованию и инвентарю по самбо; - состав главной судейской коллегии по самбо, и функции спортивных судей; - правила вида спорта (самбо),
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	8
самостоятельная работа	24
дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элементу программы
(IV курс)		36	
Модуль 1. Теоретико-методологический		2	
Тема 1.1. Предмет и задачи курса. Техника безопасности.	Содержание материала: Зарождение Самбо в России. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Самбо в России. Самбо - национальный вид спорта. Самбисты – герои ВОВ. Успехи российских самбистов на международной арене. Техника безопасности на занятиях самбо. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Запрещенные действия в самбо.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4

Тема 1.2. Основы техники и элементы самбо.	Содержание материала: Терминология самбо. Определение терминов. Передвижения самбиста Основные положения самбиста: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Понятие о технике самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Виды тактической подготовки.		
	Самостоятельная работа студентов: Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Врачебный контроль и самоконтроль. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Разновидности тактических действий.	4	
Модуль 2. Практический курс		8	
Тема 2.1. Приемы (варианты самостраховки) Удержание.	Содержание материала: Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам. Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	2	

Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.		
Самостоятельная работа студентов: Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.	4	

Тема 2.2. Перевероты (варианты), выведение из равновесия (основы)	Содержание материала: Перевероты в самбо для подготовки к выполнению удержаний и болевых приемов (на следующих этапах). Последовательное увеличение сложности, изучение активных и пассивных защит, контратакующих действий. Выведение из равновесия рывком. Выведение из равновесия толчком. Подготовка к изучению переверотов в выполнении занимающимися упражнений в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания, упражнения с партнером в положении лёжа). Перевероты с захватом рук и шеи, приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, не связанные со сложными перемещениями (забеганиями, переходом, прогибом, накатом). Перевероты с передвижением атакующего по ковру.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2); ПК 3.4
	Самостоятельная работа студентов: Броски «выведение из равновесия»: «петушиный бой», «фехтование» и др. Приёмы на сопернике, находящимся в положении упор присев, на двух коленях, на одном колене. Ограничение подвижности партнёра, за счёт исключения отдельных сегментов тела и блокирования суставов. Основы выведения из равновесия.	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2); ПК 3.4
Тема 2.3. Болевые приемы	Содержание материала: 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 упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь. Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса). Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы. Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2); ПК 3.4

	Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень. Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.		
Тема 2.4. Броски с захватом ног.	Содержание материала: Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Захват одноименной ноги и разноименной руки. Броски с захватом ног. Бросок захватом ног. Бросок обратным захватом ног. Бросок захватом за ногу. Бросок с захватом руки и обратным захватом голени (пятки). Бросок с захватом пятки изнутри. Бросок с захватом разноименных руки и бедра сбоку (боковой переворот). Мельница (бросок через плечи с захватом руки и одноименного бедра изнутри).	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
	Самостоятельная работа студентов: Самозащита от захватов рукой (руки, одежды, ноги и др.). Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи;	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4

Тема 2.5. Общая физическая подготовка самбиста.	Самостоятельная работа студентов: Цель ОФП. Повышение уровня физической подготовленности. Содержание занятий по самбо: разнообразие подвижных, игровых и соревновательных элементов. Решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности. Упражнения применяемые на занятиях по ОФП: 1.Подвижные и спортивные игры (футбол, самбо, волейбол и др.). 2.Для развития силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, с набивными мячами, на перекладине, брусьях, канате). 3.Для развития силы ног(различные прыжки, приседания). 4. Для развития силы мышц спины и пресса. 5.Упражнения с отягощениями, собственным весом и предметами.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
---	--	----------	--

Тема 2.6. Специальная физическая подготовка.	Самостоятельная работа студентов: Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др. Основные упражнения для развития специальной силы. Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения для воспитания специальной быстроты. Упражнения для воспитания специальной ловкости. Упражнения для воспитания специальной гибкости. Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование. Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени. Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника. Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие. Ловкость: схватки в различных условиях. Подвижные игры: футбол, регби, самбо.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
--	---	----------	--

Тема 2.7. Психологическая подготовка.	Самостоятельная работа студентов: Психологическая подготовка самбистов. Общая психологическая подготовка самбистов. Специальная психологическая подготовка самбистов. Особенности воспитания и укрепления различных психических качеств спортсмена на различных этапах спортивной подготовки. Воздействие педагогических факторов, направленных на формирование личности с учетом типа темперамента. Влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического состояния. Путь приспособления темперамента к деятельности. Степень приспособления темперамента к требованиям деятельности: тренировка отдельных свойств темперамента. Ведущие и необходимые факторы психологической подготовки: - психологическая самоподготовка (психологическую установку мыслей, переживания, волевые явления); - предупреждение психического перенапряжения накануне предстоящих соревнований, а также помощь спортсмену в оценке своих сил; - помощь и психологическая поддержка со стороны товарищей по команде и спортивного коллектива, отношение семьи, знакомых.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
Тема 2.8. Технико- тактическая подготовка	Самостоятельная работа студентов: Тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты). Оценка знания терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Критерия рациональности выполняемой техники, сохранения равновесия, контроля при падении партнера и правильного выполнения приемов страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Интегральная экспертная оценка (по сумме баллов). Педагогический контроль показателей тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
Модуль 3. Собеседование и контрольные нормативы		2	

Тема 3.1. Собеседование по теоретической части и выполнение практических приемов	Содержание материала: Собеседование по теоретической части. Выполнение практических приемов. Круглый стол. Рефлексия.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета базовых видов спорта, а также спортивного зала борьбы.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя;
- набор учебно-методических таблиц, медиатека.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедиапроектор, сканер, принтер.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Ковер для самбо (12х12 м)	комплект	1
5.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	1
8.	Мяч для регби	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
11.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
12.	Резиновые амортизаторы	штук	10
13.	Секундомер электронный	штук	3
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
17.	Табло судейское электронное	комплект	1
18.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
19.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 264 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
4. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 264 с.
5. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 264 с.
6. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 264 с.
7. Приказ Министерства спорта РФ от 24 марта 2022 г. N 222 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
8. Правила вида спорта «самбо» (утв. приказом Минспорта России от 04.12.2020 № 892) (ред. от 05.04.2022)
9. Даутова, О.Б., Крылова, О.Н. Современные педагогические технологии в профильном обучении : Учебн.-метод. пособие для учителей / под ред. А.П. Тряпицкой. - СПб. :КАРО, 2006. - 176 с.
10. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
11. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
12. 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.

13. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
14. Харлампиев, А.А. Система самбо. Становление и развитие: монография / А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. – М.: Фаир, 2007. – 430 с.
15. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо: монография / Е.М. Чумаков. – М.: Фаир-Пресс, 2005. – 448 с

Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев/ – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
10. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
11. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
- терминологию вида физкультурной деятельности (самбо); - технику профессионально значимых двигательных действий вида физкультурной деятельности (самбо); - технику безопасности на занятиях по виду физкультурной деятельности (самбо); - методику обучения профессионально значимых двигательных действий вида физкультурной деятельности (самбо); - методику проведения занятий по виду физкультурной деятельности (самбо); - основы организации и проведения соревнований и судейства по виду физкультурной деятельности (самбо).	- использование терминологии вида физкультурной деятельности (самбо) в соответствии с требованиями; - описание техники профессионально значимых двигательных действий вида физкультурной деятельности (самбо); - перечисление требований к технике безопасности на занятиях по виду физкультурной деятельности (самбо).; - описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий вида физкультурной деятельности (самбо); - описание методики проведения занятий по виду физкультурной деятельности (самбо); - описание особенностей организации и проведения соревнований по самбо и судейства по виду физкультурной деятельности (самбо).	- оценка результатов выполнения практических заданий; - оценка заданий при проведении текущего контроля; - промежуточной аттестации
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
выполнять профессионально значимые двигательные действия по виду физкультурной деятельности (самбо);	- выполнение двигательных действий по виду физкультурной деятельности (самбо) с учетом требований к технике; - соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи приемов, а также при объяснении техники двигательных действий по виду физкультурной деятельности (самбо); - рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по виду физкультурной деятельности (самбо); - своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида	- оценка результатов выполнения практических заданий; - тестирование; - оценка заданий при проведении текущего контроля; - промежуточной аттестации
использовать терминологию вида физкультурной деятельности (самбо);		
применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в самбо;		
использовать оборудование и		

инвентарь для занятий видом физкультурной деятельности (самбо) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	деятельности по виду физкультурной деятельности (самбо) - подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям вида физкультурной деятельности в соответствии с задачами занятия (самбо); - применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по виду физкультурной деятельности (самбо) - соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по виду физкультурной деятельности (самбо); - соблюдение методической последовательности при проведении занятий по виду физкультурной деятельности (самбо); - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по виду физкультурной деятельности (самбо).	
проводить тренировочные занятия по виду физкультурной деятельности (самбо)		