



Программу составил(и):

*к.п.н., зав. кафедрой, Полякова Ирина Вячеславовна;нет, ассистент, Ибрагимов Рамазан Абдулганиевич*

Рабочая программа дисциплины

**Самбо**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 809)

составлена на основании учебного плана:

Направление 02.03.03 Математическое обеспечение и администрирование информационных систем  
направленность (профиль) Технологии программирования и анализ данных  
утвержденного Учёным советом вуза от 27.10.2022 протокол № 13.

РПД утверждена Учёным советом университета  
протокол от 27.10.2022 г. № 13

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		ЭДФКС.ДЭ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
1.	К началу изучения дисциплины студенты должны владеть базовыми навыками, средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования.	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
1.	Освоение дисциплины необходимо для дальнейшей организации самостоятельных занятий борьбой для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.	

### 3. СООТНЕСЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

#### 3.1 Компетенции обучающегося и индикаторы их достижения:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
	Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; контролировать величину физической нагрузки; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.
УК-7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
	Владеет приемами самообороны, методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. приемами самообороны,

#### 3.2 Результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

	<b>Знать:</b>
3.1	Знает научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий с элементами единоборств.
	<b>Уметь:</b>
У.1	Умеет использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей; составлять и выполнять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; контролировать величину физической нагрузки; соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.
	<b>Владеть:</b>
В.1	Владеет приемами самообороны, методиками укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. приемами самообороны,

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература	Содержание
	Общая физическая подготовка				

1.1	Уровень физической подготовленности в борьбе /Пр/	1	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Бег на 60, 500 метров; Прыжок в длину с места; Подтягивания на перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Упражнения на гибкость; Подъем туловища лежа на спине.
1.2	Развитие силовых качеств в борьбе /Пр/	1	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
1.3	Развитие быстроты в борьбе /Пр/	1	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Упражнения: - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
1.4	Развитие гибкости в борьбе /Пр/	1	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Упражнения : упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
1.5	Развитие ловкости в борьбе /Пр/	1	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Упражнения: челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; эстафеты, игры в касания, в захваты.
1.6	Развитие выносливости /Пр/	1	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Упражнения : кросс 800 м; плавание- 25 м.
1.7	Уровень физической подготовленности в борьбе /КСР/	1	2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Бег на 60, 500 метров; Прыжок в длину с места; Подтягивания на перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Упражнения на гибкость; Подъем туловища лежа на спине.
1.8	Бросок через бедро, переход на удержание верхом. /Пр/	4	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.9	Уровень физической подготовленности /Ср/	1	48	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств и гибкости: 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-15 раз 2. Подъем туловища -20 раз 3. Челночный бег- 3x10 4. Выпады в стороны -15 раз бег- 1 км
	<b>Техническая подготовка. СФП.ОФП</b>				
2.1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой /Пр/	2	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Причины и признаки травм. Оказание первой помощи.
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж /Пр/	2	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсмена тренировочных занятий и соревнований. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, массаж при спортивных травмах.
2.3	Основы техники и тактики борьбы /Пр/	2	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревнованиях, состава участников, жребия и т.д.
2.4	Акробатические упражнения, упражнения на координацию движений кувырки вперед и назад; /Пр/	2	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	

2.5	самостраховка /Пр/	2	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	падение направо, налево, вперед, назад;
2.6	имитационные упражнения /Пр/	2	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	упражнения с манекеном; парные упражнения;
2.7	Основы методики обучения и тренировки борца /КСР/	2	2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Просмотр наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей) тренировок по самбо
2.8	подвижные игры /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	элементы единоборства; исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.
2.9	Самостраховка /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	падение на бок, на спину, на живот, кувырком
2.10	Стойки /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	основная: (фронтальная, правая, левая), защитная: (фронтальная, правая, левая)
2.11	Передвижения: /Пр/	3	6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	обычными шагами: 1) вперед, 2) назад приставными шагами: 1) вперед, 2) назад, 3) влево, 4) вправо, 5) по кругу вправо, 6) по кругу влево передвижение «скрестным» шагом: 1) правым боком, 2) левым боком.
2.12	Повороты /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	шагом вперед: 1) с правой, 2) с левой. Шагом назад: 1) с правой, 2) с левой. «Скрестным» шагом, одна вперед другая назад по диагонали: 1) с правой, 2) с левой. Шагами одна вперед, другая вперед по диагонали: 1) с правой, 2) с левой. «Кругом» шагом вперед: 1) вправо, 2) влево. Различные варианты поворотов в движении «Кругом» шагом назад: 1) вправо, 2) влево. Разножкой, выдавливанием, прыжком, различные варианты поворотов в движении
2.13	Захваты /Пр/	3	2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Захват рукава односторонний и захват отворот односторонний.</li> <li>• Захват рукава односторонний и захват отворот разносторонний. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Захват двух рукавов.</li> <li>• Захват двух отворотов.</li> </ul> </li> <li>• Захват рукава односторонний и захват шеи соперника (разносторонний).</li> <li>• Захват рукава односторонний и руки соперника на плечо (односторонний).</li> <li>• Захват рукава односторонний и захват на спине односторонний сверху.</li> <li>• Захват рукава односторонний и захват на спине разносторонний сбоку.</li> <li>• Захват рукава односторонний и захват на спине разносторонний сбоку.</li> <li>• Захват рукава разносторонний и захват на спине односторонний сбоку (косой захват).</li> <li>• Захват рукава разносторонний и захват на спине разносторонний сверху.</li> <li>• Различные варианты защит от захватов</li> </ul>

2.14	Удержания в партере /Пр/	3	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Удержание сбоку с захватом руки и головы.</li> <li>Удержание со стороны ног.</li> <li>Удержание поперек захватом бедра и головы.</li> <li>Удержание со стороны головы с захватом за пояс и двух рук.</li> <li>Удержание верхом с захватом руки и головы.</li> <li>Уходы с пройденных вариантов удержаний - Мостом</li> <li>Уходы с пройденных вариантов удержаний - с отжиманием подбородка</li> <li>Уходы с пройденных вариантов удержаний - с раскачиванием и захватом подбородка</li> </ul>
2.15	Болевые приемы в партере /Пр/	3	2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.</li> <li>Рычаг локтя захватом между ног</li> <li>Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - Мостом</li> <li>Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с отдачей руки</li> <li>Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с выходом головой на ногу соперника</li> </ul>
2.16	Тестирование на знание технических действий в партере /КСР/	3	2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	
2.17	Бросок выведением из равновесия вперед. /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	
2.18	Боковая подсечка под выставленную ногу. /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	
2.19	Бросок скручиванием вокруг бедра (бедро). /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	
2.20	Задняя подножка (отхват). /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	
2.21	Бросок через спину с захватом одной стороны руки (отворот) на плечо. /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	
2.22	Боковая подсечка под выставленную ногу, переход на удержание со стороны головы с захватом за пояс и двух рук /Пр/	4	4	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	атакуемый стоит на одном колене
2.23	Итоговое тестирование /КСР/	4	2	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	Учебный поединок 3 мин
2.24	Основы техники и тактики борьбы /Ср/	2	50	Л2.2 Л1.1Л2.1	Просмотр поединков с региональных и Всероссийских соревнований
2.25	Изучение технических действий в партере /Ср/	3	50	Л1.1Л2.2 Л2.3	Изучение технических действий в партере. Смотреть специальную литературу по Самбо
2.26	Изучение технических действий в стойке /Ср/	4	50	Л1.1Л2.1 Л2.2	Просмотр поединков с соревнований и изучение методических материалов

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Типовые задания для проведения текущего контроля

Выполнение комплексов упражнений и практических заданий на учебных занятиях для развития двигательных способностей средствами борьбы самбо.

В качестве критериев результативности учебных занятий приняты требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- регулярности посещения обязательных занятий;
- обязательных тестов, разработанных кафедрой для студентов;

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела рабочей программы. Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы.
<b>5.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации</b>
Промежуточный контроль (зачет) выявляет уровень сформированности компетенции студента, характеристику общей физической подготовленности студента. Для формирования оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности используется вариант балльно-рейтинговой системы. Оценка знаний, умений и навыков студента ведется в баллах. Суммарная рейтинговая оценка складывается из промежуточного и окончательного балла за работу в течение года, включая баллы за посещение.
<b>5.3. Перечень видов оценочных средств</b>
Тестирование двигательных способностей, контроль заданий для самостоятельной работы, собеседование на зачете.
<b>5.4. Процедура применения оценочных материалов</b>
В приложении "ФОС САМБО"

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л1.1	Кудрявцев М. Д., Кузьмин В. А., Гаськов А. В., Сергеев С. А., Заколотная Е. Е.	Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: монография	Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497712">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497712</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год (кол-во экземпляров для печатных изданий)	Ссылка на электронное издание
Л2.1	Стриханов М. Н.	Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие	Москва: Издательство Юрайт, 2017	<a href="https://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA">https://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA</a>
Л2.2	Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2019	<a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/446107">https://www.biblio-online.ru/bcode/446107</a>
Л2.3	Гришина Ю. И.	Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2010	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497</a>

### 6.3. Информационные технологии

#### 6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

1.	Операционная система ROSA Enterprise Linux Desktop № RL00450-1-110518-01. RL00450-1-110518-17 от 11 мая 2018 г.
2.	Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian. Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3.	Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian. Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.
4.	Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian. Контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 г.
5.	Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian. Лицензия №46138962 от 16.11.2009
6.	Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License. Лицензия № 13C8-190514-084943-783-1256 от 15.05.2019
7.	Браузеры Google Chrome, Mozilla, Opera. Свободно распространяемое ПО
8.	Система облачного хранилища Dropbox. Свободно распространяемое ПО

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем и профессиональных баз данных

1.	Компьютерная информационно-правовая система «Гарант»
2.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования ( <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a> )

3.	Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» ( <a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a> )
4.	Библиотека федерального портала «Российское образование» ( <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> )
5.	Национальная энциклопедическая служба ( <a href="https://vocabulary.ru">https://vocabulary.ru</a> )

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Ауд.	Назначение	Оборудование и технические средства обучения	Вид
4-230	Спортивный зал	баскетбольные щиты, душевые, ковер, коллекция спортивного инвентаря, раздевалки, спортивные скамейки, столы массажные, табло «Старт», туалеты, шведская стенка	

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дисциплина «Самбо» направлена на формирование физической культуры личности, понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту, создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине является зачет.

Подготовка к зачету осуществляется в ходе контактной (методико-практические занятия) работы студентов.