Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе



М.И. Салимов

«21» марта 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплины (модули) по выбору 4 (ДВ.4)

«ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

Направление подготовки – 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2019 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Основы самообороны»* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Адаптивная физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол №7 от «13 марта» 2019 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №7 от «21» марта 2019 г.

Разработчик программы: А.Н. Елизаров

И. о. зав. кафедрой . _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору **Б1.В.21.ДВ.04.01** / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

Оздоровительные технологии в ФК, Производственная практика, Теория и методика физического воспитания в летних оздоровительных лагерях

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1. Знает:** - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и профессиональной деятельности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС;	**Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная** **05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** **Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК"** **УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н** **Инструктор по адаптивной физической культуре** Код 05.004

			- основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. **УК-7.2. Умеет:** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности **УК-7.3. Имеет опыт:** - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; - планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения	**Анализ потребностей рынка труда** 1. Получение информации о проблемах, связанных с состоянием физической работоспособности занимающегося различными формами двигательной активности, за исключением спорта 2.Организация и методическое обеспечение процессов использования различных форм двигательной активности с элементами спорта в отношении лиц различных групп здоровья 3.Оказание реабилитационной помощи по сохранению и восстановлению основных физических качеств: выносливости (толерантности к физическим нагрузкам), силы, быстроты, координации, ловкости. **02.ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**

			упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	Профессиональный стандарт "Специалист по медицинскому массажу" УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 26 ноября 2018 года N 744н (В редакции, введенной в действие с 2 февраля 2019 года приказом Минтруда России от 26 декабря 2018 года N 849н.) *Специалист по медицинскому массажу* Код 02.042

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		4
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	36
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	36
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Курсы
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	8
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	24
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Общая физическая подготовка			36	0
	Раздел 1	**Техника борьбы**		
Б1.В.14.ДВ.04.02	**Тема 1.1.** Технико-тактическая подготовка.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Технико-тактическая подготовка. Стойки. Перемещения. Работа бёдер. Способы и приемы страховки и самостраховки при падении. Работа в парах **Форма контроля:** Составление положения о соревнованиях по борьбе	**6**	
	Тема 1.2. **Техника бросков**	**Практические/семинарские занятия** Технико-тактическая подготовка. Стойки. Перемещения. Работа бёдер. Блоки руками, накладки. Способы и приемы страховки и самостраховки при падении. Работа в парах **Форма контроля**: Доклад: «История борьбы», «Разновидности борьбы», «Лучшие борцы мира»	**6**	
	Раздел 2	**Разновидности тренировочных игр**		
.1.	**Тема 2.1.** Технико-тактическая подготовка.	**Практические/семинарские занятия** Технико-тактическая подготовка. Стойки. Перемещения. Работа бёдер. Блоки руками, накладки. Удары руками шуто, хайто, тэйшо, эмпи (локти). Работа в парах. Работа на спортивных снарядах лапы, подушки. Способы и приемы страховки и самостраховки при падении. Психологическая подготовка. **Формы отчетности:** Конспекты: «Тактика обороны», «Тактика нападения»	**6**	
	Раздел 3	**Разновидности тренировочных игр**		

.1.	**Тема 3.1.** Совершенствование технико-тактической подготовки.	**Практические/семинарские занятия** Технико-тактическая подготовка. Стойки. Перемещения. Работа бёдер. Блоки руками, накладки. Удары руками шуто, хайто, тэйшо, эмпи (локти). Удары ногами мая-гери, хидза-гери, фумикоми, кин-гери. Работа в парах. Работа на спортивных снарядах лапы, подушки. Способы и приемы страховки и самостраховки при падении. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. **Формы отчетности:** Конспекты: «Тактика обороны», «Тактика нападения»	**6**	
		МОДУЛЬ №2 Психотехническая подготовка		
	Раздел 4	**Тактика борьбы**		
.1.	**Тема 4.1.** Совершенствование технико-тактической подготовки	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары	**6**	

		руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. **Формы отчетности:** Участие в судействе соревнования уровня учебного заведения		
	Раздел 5	**Совершенствование техники**		
.1	**Тема 5.1.** Позиционная борьба – как тактическое действие. Выжидательная тактика.	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. **Форма контроля**: Участие в судействе соревнования уровня учебного заведения	**6**	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Общая физическая подготовка			36	0
	Раздел 1	**Техника борьбы**		
Б1.В.14.ДВ.04.02	**Тема 1.1.** Технико-тактическая подготовка.	**Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Содержание:** Технико-тактическая подготовка. Стойки. Перемещения. Работа бёдер. Способы и приемы страховки и самостраховки при падении. Работа в парах **Форма контроля:** Составление положения о соревнованиях по борьбе	**6**	
	Тема 1.2. Техника бросков	**Практические/семинарские занятия** Технико-тактическая подготовка. Стойки. Перемещения. Работа бёдер. Блоки руками, накладки. Способы и приемы страховки и самостраховки при падении. Работа в парах **Форма контроля**: Доклад: «История борьбы», «Разновидности борьбы», «Лучшие борцы мира»	**6**	
	Раздел 2	**Разновидности тренировочных игр**		
.1.	**Тема 2.1.** Технико-тактическая подготовка.	**Практические/семинарские занятия** Технико-тактическая подготовка. Стойки. Перемещения. Работа бёдер. Блоки руками, накладки. Удары руками шуто, хайто, тэйшо, эмпи (локти). Работа в парах. Работа на спортивных снарядах лапы, подушки. Способы и приемы страховки и самостраховки при падении. Психологическая подготовка. **Формы отчетности:** Конспекты: «Тактика обороны», «Тактика нападения»	**6**	
	Раздел 3	**Разновидности тренировочных игр**		
.1.	**Тема 3.1.**	**Практические/семинарские занятия** Технико-тактическая подготовка. Стойки. Перемещения. Работа бёдер. Блоки руками, накладки. Удары руками шуто, хайто, тэйшо, эмпи (локти). Удары	**6**	

	Совершенствование технико-тактической подготовки.	ногами мая-гери, хидза-гери, фумикоми, кин-гери. Работа в парах. Работа на спортивных снарядах лапы, подушки. Способы и приемы страховки и самостраховки при падении. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. **Формы отчетности:** Конспекты: «Тактика обороны», «Тактика нападения»		
		МОДУЛЬ №2 Психотехническая подготовка		
	Раздел 4	**Тактика борьбы**		
.1.	**Тема 4.1.** Совершенствование технико-тактической подготовки	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной	**6**	

		экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. **Формы отчетности:** Участие в судействе соревнования уровня учебного заведения		
	Раздел 5	**Совершенствование техники**		
.1	**Тема 5.1.** Позиционная борьба – как тактическое действие. Выжидательная тактика.	**Практические/семинарские занятия** Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. Совершенствование технико-тактической подготовки. Блоки руками. Удары руками. Удары ногами. Работа в парах. Освобождение от захвата за руку (и); спереди, сзади; за волосы; за шею; при выхватывании предметов; за отвороты куртки. Работа на спортивных снарядах. Отработка ударной техники в защитной экипировке. Отработка потокового метода (защиты) тренировки в группе. Психологическая подготовка. **Форма контроля**: Участие в судействе соревнования уровня учебного заведения	**6**	

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала

рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 Общая физическая подготовка		
	Раздел 1	**Техника борьбы**
Б1.В.14.ДВ.04.01	**Тема 1.1.** Технико-тактическая подготовка.	**Самостоятельная работа студентов** **Содержание:** Нормативно-правовые основы применения приёмов самозащиты. Техника безопасности на занятиях самбо. **Форма контроля:** Система специальных упражнений и самостраховка.
	Тема 1.2. **Техника бросков**	**Самостоятельная работа студентов** **Содержание:** Специально-подготовительные упражнения самбиста. **Форма контроля:** Система специальных упражнений и самостраховка.
	Раздел 2	**Разновидности тренировочных игр**
.1.	**Тема 2.1.** Техника переводов в партер	**Самостоятельная работа студентов** **Содержание:** Защитные действия против ударов руками и ногами. **Форма контроля:** демонстрация практических навыков
	Раздел 3	**Разновидности тренировочных игр**
.1.	**Тема 3.1.** Ударная техника	**Самостоятельная работа студентов** **Содержание:** Анатомия и физиология слабых мест организма человека, переломов и удушений. **Форма контроля:** **П**оказ владения техникой изученных приёмов.

МОДУЛЬ №2 Психотехническая подготовка		
	Раздел 4	**Тактика борьбы**
.1.	**Тема 4.1.** Атакующая тактика.	**Самостоятельная работа студентов** **Содержание:** Ограничение подвижности нападающего в частовстречающихся ситуациях. **Форма контроля:** показ владения техникой изученных приёмов.
	Раздел 5	**Совершенствование техники**
.1	**Тема 5.1.** Теснение – как тактическое действие. Позиционная борьба – как тактическое действие. Выжидательная тактика.	**Самостоятельная работа студентов** **Содержание:** Самозащита от нападающего с различными предметами. Элементы техники бросков. **Форма контроля:** Показ базовых изученных технических действий.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тестовые задания

ВАРИАНТ 1.

1 Борца, над которым выполняется прием или комбинация технических действий называют:
а) Атакующим;
б) Пассивным;
в) Атакуемым.
2. Способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены:
а) замок;
б) крючок;
в) захват.
3. Прием преднамеренно недоведенный борцом до конца:
а) прогиб;
б) ложный прием;
в) контрприем.
4. Способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от ковра:
а) отворот ;
б) переворот;
в) разворот.
5. Различные действия, с помощью которых борец собирает необходимые ему сведения о противнике:
а) разведка;
б) защита;
в) атака;
6. Видимость активных действий, вынуждающих прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного приема:
а) угроза;
б) рывок;
в) скручивание.
7. Положение, в котором борец ведет борьбу стоя на ногах:
а) партер;
б) мост;
в) стойка.
8. Контрприем, выполняемый при борьбе в партере или стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу:
а) накрывание;
б) атака;
в) скручивание.
9. Приемы, защиты, контрприемы, комбинации:
а) физические упражнения;
б) физическая подготовка;
в) основные технические действия в борьбе.
10. Положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, мост):
а) Основные положения в борьбе;
б) броски;
в) опасное положение.
11. Приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, поворачиваясь спиной к противнику, перебрасывает его через себя и падает с ним на ковер :

а) броски прогибом;
б) броски через спину;
в) броски через плечи.
12. Способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз:
а) удар;
б) швунг;
в) бросок.
13. Действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой :
а) вызов;
б) высед;
в) дожим.
14. Действия борца в стойке, заключающиеся в передвижении по ковру в различных направлениях (при наличии захвата и без него) с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия, сближения с противником или отхода от него:
а) маневрирование;
б) передвижения ;
в) маскировка.
15. Способ выполнения приема в стойке в результате которого атакующий ставит противника в партер:
а) перевод;
б) накат;
в) бросок скручиванием.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

1. А
2. Б
3. Б
4. Б
5. А
6. А
7. В
8. А
9. В
10. А
11. Б
12. В
13. А
14. А
15. А

ВАРИАНТ 2.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ЕДИНОБОСТВ

	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин.

	23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)

Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)

Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы
(не менее 3,5 м)

Силовая выносливость
Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)

Подъем ног до хвата руками в висе на
гимнастической стенке
(не менее 2 раз)

Скоростно-силовые качества
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)

Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)

Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

ВАРИАНТ 3.
НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ЕДИНОБОРСТВ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)

	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)

Сила
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)

Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)

Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)

Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы
(не менее 5,2 м)

Силовая выносливость
Подъем ног до хвата руками в висе на
гимнастической стенке
(не менее 2 раз)

Скоростно-силовые качества
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)

Тройной прыжок с места (не менее 5 м)

Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)

Техническое мастерство
Обязательная техническая программа

ВАРИАНТ 4.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ЕДИНОБОСТВ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 60 м (не более 9,4 с)
	Бег 100 м (не более 14,4 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,6 с)

Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 390°)

Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 16 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 48 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 00 с)

	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 48 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 7 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 6,3 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 47 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 6 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 14 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЧЕТВЕРТОГО КУРСА СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ЕДИНОБОРСТВ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,2 с)
	Бег 60 м (не более 8,8 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,1 с)
	Максимальный поворот в выпрыгивании (не менее 450°)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 14 с)
	Бег 800 м (не более 2 мин. 44 с)
	Бег 1500 м (не более 6 мин. 20 с)

	Бег на 2000 м (не более 10 мин.)
	Бег 2 х 800 м, 1 мин. отдыха (не более 5 мин. 32 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 27 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 9 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 8 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 52 см)

Тройной прыжок с места (не менее 6,2 м)

Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)

_____

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)

_____

Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 11 раз)

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа

_____ _____

Спортивное звание

Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

ВАРИАНТ 5.

1. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсменов бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволяют ему (команде) показать высокие результаты. Укажите данные факторы.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической) – это _____ (закончите предложение, используя одно из представленных ниже определений).

тренированность
подготовленность
спортивная форма

3. Установите соответствие между понятиями и определениями классификации методов воспитания (соедините соответствующие понятия и определения стрелками).

Методы убеждения	Приучение, упражнение, поручение
Методы организации деятельности	Требование, поощрение, наказание
Методы стимулирования	Внушение, разъяснение, рассказ, беседа, пример

4. Начало занятий в организациях дополнительного образования должно быть не ранее 8 часов утра, а их окончание – не позднее _____ часов (дополните предложение).

5. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является (укажите один правильный ответ):

а) календарь соревнований
б) правила соревнований
в) положение о соревновании
г) программа соревнований

6. При подготовке спортивного резерва устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов (укажите один правильный ответ):

а) этап общефизической подготовки и этап специальной физической подготовки
б) начальный этап, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства
в) спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

7. К какой структурной организации относятся Федерации по видам спорта? Укажите один правильный ответ.

а) государственная
б) общественная
в) коммерческая

8. Укажите НЕСУЩЕСТВУЮЩИЙ в Российской Федерации спортивный разряд (укажите один правильный ответ):

а) кандидат в мастера спорта
б) четвертый спортивный разряд
в) второй юношеский спортивный разряд
г) третий юношеский спортивный разряд

9. Спортивная тренировка – это (укажите один правильный ответ):

а) процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определенных качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в избранном виде спортивной деятельности;
б) процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

10. Структура процесса обучения двигательным действиям (укажите один правильный ответ):

а) подготовительная, основная и заключительная часть;
б) начальное разучивание упражнения, углубленное разучивание упражнения, закрепление и совершенствование;
в) общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тактическая и теоретическая подготовка

11. Что должно стоять в базовой подготовке юношей на первом месте (укажите один правильный ответ):

а) физическая
б) техническая
в) психическая
г) соревновательная

12. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является (укажите один правильный ответ):

а) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;
б) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
в) наивысший уровень развития физических качеств;
г) отличное здоровье спортсмена.

13. Способность организма выполнять мышечную работу заданной интенсивности в течение продолжительного времени – это (укажите один правильный ответ):

а) гибкость
б) выносливость
в) быстрота

14. Упражнение на развитие гибкости во время занятий наиболее эффективно (укажите один правильный ответ):

а) после нагрузки, когда мышцы занимающихся уже разогреты
б) перед нагрузкой, главное, чтобы в помещении было тепло
в) перед нагрузкой, температура в помещении не имеет значения
г) когда занимающийся почувствует, что это ему необходимо

15. Определите последовательность шагов подготовки и проведения воспитательного мероприятия (проставьте соответствующие цифры рядом с мероприятиями):

Педагогический анализ
Предварительная подготовка
Создание психологического настроя
Проведение
Определение цели и задач
Выбор формы мероприятия, названия

ОТВЕТЫ

1)б
2)в
3)в
4)Климат конкретной географической местности и степень адаптации спортсмена ,Состояние спорт сооружения ,(покрытие ,освещенность, условия скольжения),качство инвентаря ,поведение зрителей ,социальна и психолог обстановка в местах размещения спортсменов ,объективность судей ,продолжительность переезда.
5)Спортивная форма
6)1-3,2-1,3-2
7)20:00
8)в
9)в
10)б
11)б
12)а
13)б
14)а
15)а

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.
2. Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной

арене.

3. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо.

4. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

5. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

6. Моральная и специальная психическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Моральный облик спортсмена.

7. Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

8. Упражнения разминки в движении позволяют совершенствоваться в способах перемещения по ковру и одновременно эффективно решать задачи урока.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе. 2. Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на 180^0. 4. Ходьба с вращениями рук вперед и назад. 5. Ходьба с поворотами туловища. 6. Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки — вдох, опуская — выдох. 7. Чередование прыжков и бега. 8. Кувырок вперед с места.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. 2. Бег на месте с ускорением (по хлопку тренера). 3. Бег с доставанием пятками ягодиц. 4. Прыжки с поворотом на 180^0 (360^0) на двух ногах, то же на одной ноге. 5. Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой). 6. Приседания на двух ногах, на одной ноге. 7. Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра. 8. Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой . 9. В положение сидя, упражнение для локтевого сустава, плечевого сустава и голеностопа. 10. Стоя на коленях, при упоре головой и руками в ковер движения вперед, назад, в стороны. 11. Бег с отклонением туловища назад, прямые ноги выносить вперед. 12. Бег с наклоном туловища вперед, прямые ноги выносить назад.

9. Самостраховка: падение вперед с опорой на руки. Последовательность упражнений. 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. 2. Из положения на коленях, руки назад, падение вперед прогнувшись с опорой на руки.

10. Самостраховка при падении на бок кувырком вперед через плечо. Встать на колено. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.

11. Задняя подножка под выставленную ногу. Потянув двумя руками вправо, заставить противника стать на правую ногу. Одновременно согнуть в колене левую ногу и сделать ею шаг вперёд. Продолжая рывок руками, согнуть в колене правую ногу и поставить её, выпрямляя, за правую ногу противника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкнуть противника назад-вниз (начинать изучать прием нужно из положения, когда атакуемый левой ногой стоит на колене).

12. Бросок через бедро. *Ситуация:* противник стоит во фронтальной стойке, атакующий стоит перед ним в правой стойке, захватив правой рукой за пояс на спине, а левой рукой за правый рукав у локтя. *Способ:* потянув вперед переместить тяжесть тела противника на его носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой

ноге так, чтобы стать спиной к противнику и чтобы ваша левая ягодица находилась возле его правого бедра. Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и, слегка присев, немного разведите колени в стороны. Левой ягодицей энергично подбейте внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад вверх. Когда противник перелетит через вас, но еще не коснется ковра, отпустите одежду на его спине.

13. *Удержания сбоку.* Ситуация: противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к нему. Способ: ближней рукой обхватить его за шею, другой рукой взять захват за рукав куртки около локтя. Ноги в положении барьерного бега, голову опустить вниз и прижать к голове атакуемого. Ближним боком плотно прижаться к груди противника.

Удержание верхом. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий сидит верхом лицом к нему. Способ: одной рукой обхватить его за шею, другой упереться в ковер. Ногами обвить ноги противника, выпрямляя их каждый раз, как только он попытается стать на мост.

Удержание поперек. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к его груди. Способ: одной рукой обхватив его за шею, другой рукой взять захват за куртку у дальнего плеча. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

14. *Рычаг локтя через бедро.* Ситуация: противник лежит на спине или на боку; атакующий стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника. Способ: потянуть захваченную руку противника вверх на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перенести ногу через его шею, затем, наклонясь в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу и сцепить их. При этом рука противника должна быть прочно зажата между ногами, а локоть захваченной руки — упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до подачи сигнала.

15. *Узел плеча противнику, лежащему на животе* - захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной - снизу; захватом ближней руки двумя руками.

16. Ситуация: атакуемый - на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий - сбоку или спереди на коленях. Защиты: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

17. *Ущемление ахиллова сухожилия:* Ситуация: 1) противник лежит спиной на ковре, атакующий нападает со стороны ног, лежа на спине ногами к его ногам. Способ: захватив правую ногу соперника под мышку и прижав левым плечом захваченную стопу к своему туловищу, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бедрами. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз и проведите прием до сигнала сдача.

18. *Рычаг локтя.* Захватом руки между ног. Ситуации: атакуемый - на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого.

Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; перенося ногу под головой атакуемого; захватом руки под мышку; скрещивая руки атакуемого на груди; на дальнюю руку , захватом ее в локтевой сгиб. Защиты сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку, поворачиваясь грудью к атакующему, вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

19. Освобождение от захвата за волосы сзади. *Ситуация:* противник захватил ваши волосы сзади. *Способ:* прижать его кисть к голове и обозначить удар ногой назад в коленный сустав, заставляя нападающего упасть.

20. Освобождение от захвата за волосы спереди. *Ситуация:* противник захватил ваши волосы спереди. *Способ:* обхватить кисть так, чтобы два больших пальца оказались между большим и указательным пальцами его руки. Скручивающим движением вовнутрь сорвать захват и одновременно обозначить удар коленом в голову или корпус, а затем ребром ладони сверху по шее.

21. Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. 1. Удар головой в лицо или ступающий удар ногой (по стопе или каблуком по голени изнутри). 2. удар ребром ладони в промежность. 3. Бросок захватом ноги между ногами.

22. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. 1. Упором руками в низ живота и наклоном. Выход вниз из захвата.

23. Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). 1. Попеременные обозначения ударов локтями в голову. Выполняются после наклона вперед и с поворотом. 2. удары головой (затылком). 3. Бросок захватом ноги нападающего между своими ногами. 4. Рычаг кисти ударом, комбинируя с рычагом локтя. 5. Рычаг пальцев (прямым и обратным захватом большого пальца или кисти).

24. Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). 1. Упираясь руками в подбородок нападающего, согнуться и толкая в подбородок, освободиться от захвата. 2. Захватить сверху под плечи руки нападающего. Упереться кулаками в грудь или живот и, выпрямив руки, выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

25. Освобождение от захвата руки рукой.

1. От захвата одной рукой за запястье разноименной руки. Освобождение выполняется рывком внутрь в сторону большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника.

2. От захвата одной рукой за запястье одноименной руки. Выполняется рывком наружу в сторону большого пальца, там, где он соединяется с другими пальцами.

Принцип освобождения тот же, что и в первом случае, изменяется только направление рывка и вращение руки (предплечья). Освобождение можно комбинировать с выполнением приема рычаг кисти.

26. Освобождение от захвата кистей. *Ситуация 1:* противник захватил ваши запястья разноименными руками. *Способ:* сделайте резкий рывок обеими руками в направлении его больших пальцев, и он отпустит захваты. *Ситуация 2:* противник двумя кистями захватил одно ваше запястье. *Способ:* сожмите пальцы захваченной руки в кулак и захватите его кистью второй руки со стороны больших пальцев противника. Затем сделайте двумя руками сильный рывок в направлении больших пальцев противника, и он отпустит захват.

27. Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата одежды одной рукой. 1. Выполняется рычаг кисти наружу. 2. Рычагом локтя через предплечье. От захвата одежды (шеи) двумя руками: 1. «Клином». Соединяя руки ладонями ударом изнутри вверх-наружу. 2. Захватить запястье одной руки нападающего и накладывая на руку сверху свое плечо выполнить болевой прием рычаг внутрь. 3. Проводя одну или обе руки между рук нападающего захватить предплечье сверху под свое плечо и выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

28. Освобождение от захвата рукавов. *Ситуация:* противник захватил ваш рукав. *Способ:* обнесите кисть захваченной руки вокруг руки противника, и он вынужден будет отпустить захват, так как его пальцы будут выкручиваться вашей одеждой.

Если захвачены оба ваши рукава, то освобождать их от захватов нужно так, как описано выше, но действуя одновременно двумя руками.

29. Защита от удара ногой снизу. *Ситуация:* противник обозначает удар ногой снизу. *Способ:* отступив назад, увести корпус из-под удара, одновременно предплечьем руки сопровождая атакующую ногу. Подхватить ее за голень другой рукой. Толчком руки опрокинуть нападающего назад.

30. Защита от удара ножом сверху. 1. Остановка удара «вилкой» (захватом предплечья двумя руками) и рычаг кисти наружу с броском задней подножкой. Отбор ножа. 2. Защита подставкой предплечья и выполнение рычага локтя с последующим отбором оружия.

31. Защита от удара кулаком снизу. Остановка предплечьем и болевой прием — узел плеча с броском задней подножкой.

32. Защита от удара ножом снизу. 1. Остановка удара подставкой предплечья с уходом в сторону, рычаг кисти и отбор ножа. 2. Остановка удара «вилкой». Захват руки и загиб руки за спину нырком. 3. Остановка скрещенными предплечьями и загиб руки за спину рывком. Отбор ножа рычагом кисти.

33. Защита от удара ножом наотмашь. 1. Подставка предплечий. Захват руки под плечо. Выседом и болевым приемом приземление нападающего. Отбор ножа. 2. Подставка предплечий и загиб руки за спину рывком.

34. Защита от удара палкой сверху. 1. Остановка удара захватом рук или палки в «вилку», рычаг внутрь и отбор палки. 2. Накладывая кисть на палку выше захвата, обозначить удар по голове.

35. Защита от прямого удара в голову броском через бедро. *Ситуация:* противник обозначает прямой удар правой рукой в голову. *Способ:* Уйти влево с траектории удара, провести блок предплечьем правой руки захватив одежду на локте противника. Поворачиваясь по часовой стрелке, левой рукой взять захват на поясе противника и подвернуться на бросок через бедро. Выпрямляя ноги и нагибаясь вперед, провести бросок.

36. Защита от прямого удара ногой вперед. Уйти в сторону, захватив голень соперника. Поднимая ногу вверх-вперед, бросить на спину.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций при проведении промежуточного контроля

Контрольные упражнения	**Оценка**		
	«5»	**«4»**	**«3»**
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.

Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма балов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1.Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б. Х. Ланда.— 3-е изд., испр. и доп.— Москва : Советский спорт, 2006.— 208 с.— ISBN 5-9718-0141-4.— Текст: непосредственный.

2.Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под редакцией В. В. Гожина, О. Б. Малкина.— Москва : Физкультура и Спорт, 2005.— 168с.— ISBN 5-278-00783-4.— Текст: непосредственный

3.Микрюков, В. Ю. Каратэ : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Ю. Микрюков.— Москва : Академия, 2003.— 240 с.— ISBN 5-7695-1266-0.— Текст: непосредственный

4. Елизаров А.Н. Методические рекомендации по дисциплине «Основы самообороны» / А.Н. Елизаров – Екатеринбург УралГУФК 2020. – 14 с.

Дополнительная литература

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учеб. Для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. Воспитания пед. Учеб. Заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240с.: ил. (50 экз)

8.2. Электронные образовательные ресурсы

1.Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81

2.Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 183 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/426681 (дата обращения: 20.02.2020).

3.Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары : учебное пособие для вузов / К. Н. Копцев, О. В. Меньшиков, А. И. Гаракян, З. М. Хусяйнов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 174 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12427-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/447473 (дата обращения: 20.02.2020).

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome
- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного

кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, , сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

Спортивный зал (единоборств, тренажерный зал) Для групповых и индивидуальных занятии: Ковер (22 мата), 12 силовых снарядов для развития мышц рук, ног, спины, 2 штанги, 15 гирь и гантель.

Зал лечебной физической культуры Для групповых и индивидуальных занятий: Кольца для пилатеса, батут, мягкий модуль 2 шт, гимнастические палки, балансы, шведская стенка, бодибар, гантели, фитболы, сенсорные дорожки, массажные мячи, блоки для йоги, полусферы, гимнастические коврики, утяжелители, степ-платформы.

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)

ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1			30	50
Контроль				
Посещение	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии	6	10
Контрольное тестирование (1 раз)	Промежуточное тестирование по модулю №1	50 – 70% правильных ответов 71-100% правильных ответов	6 8	8 10
Подготовка презентации	Экипировка в единоборствах	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Самостоятельная работа				
Подготовка к тестированию	По теме занятии.		6	10
Модуль №2				
Контроль				
Посещение	Посещение 1 занятия – 0, 83 балла	Присутствие и активность на занятии	6	10
Конспект (2)	1.Атакующие техники 2.Тактические приемы в обороне 3. Экипировка в единоборствах 4.Судьи и участники по спортивным единоборствам	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10
Подготовка презентации	Экипировка в единоборствах	Оценивается качество выполненной работы, использование дополнительной литературы	6	10

Самостоятельная работа				
Разработка конспекта № 1	По теме зан.		2	6
Разработка конспекта № 2	По теме зан.		2	6
ВСЕГО			**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ»

направление подготовки 49.03.02 «Адаптивная физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к дисциплинам по выбору Б1.В.21.ДВ.04.01 / части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

Оздоровительные технологии в ФК, Производственная практика, Теория и методика физического воспитания в летних оздоровительных лагерях

2. **Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть УК-7, Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности

3. **Содержание дисциплины**

Модуль №1 Общая физическая подготовка

Тема 1.1.Технико-тактическая подготовка.

Тема 1.2.Техника бросков

Тема 2.1.Техника переводов в партер

Тема 3.1.Ударная техника

МОДУЛЬ №2 Психотехническая подготовка

Тема 4.1.Атакующая тактика.

Тема 5.1.Теснение – как тактическое действие. Позиционная борьба – как тактическое действие. Выжидательная тактика.

5. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		4
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа *(контакт. часы), в том числе:*	час	36
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	36
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачет
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час	8
Лекции (Лек)	час	
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	
Самостоятельная работа, в том числе	час	24
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	