

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»

Институт философии
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Института философии
П.П. Екляр
« 14 » 02 2024 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика обучения самбо»

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе»

Луганск – 2024

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения самбо» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) профиль подготовки «Тренерско-преподавательская деятельность в сфере образования и учебно-тренировочном процессе» –
__ с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения самбо» составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942 (с изменениями и дополнениями).

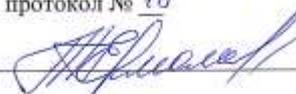
СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель А.Л. Омеляненко

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физического воспитания

«27» 02 2024 г., протокол № 18

Заведующий кафедрой _____



Т.Н. Ермолаева

Переутверждена: «__» _____ 20__ г., протокол № _____

Согласована (для обеспечивающей кафедры):

Переутверждена: «__» _____ 20__ года, протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии
«15» 03 2024 г., протокол № 7.

Председатель учебно-методической
комиссии института _____



С.А. Пидченко

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины – изучение обучающимися учебно-практического материала по самбо, необходимого для профессиональной деятельности по подготовке спортсменов, педагогической и организационно-методической деятельности в области физической культуры и спорта, проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Задачи дисциплины

- приближение содержания обучения к запросам будущей практической деятельности выпускников вуза;
- расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них мотивы в общественной значимости выбранной специальности;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики самбо, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях;
- внушить, что приемы самозащиты можно применять только в качестве обороны.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина входит в часть дисциплин, формируемую участниками образовательных отношений дисциплин учебного плана.

Содержание дисциплины логически взаимосвязано с дисциплинами: «Экономика спорта и спортивный бизнес», «Менеджмент спорта и спортивной индустрии», «Тенденции мировой индустрии спорта».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть:

	подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий
--	---	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)	108 (3 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	33	16
в том числе:		
Лекции	11	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	22	8
Лабораторные работы	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-	-
Самостоятельная работа студента (всего)	75	92
Форма аттестации	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. История самбо, самбо как вид единоборства

Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития самбо. Развитие борьбы самбо в России. Борьба самбо как форма проявления силы и ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы. Возникновение и развитие системы самозащиты (самбо) в начале прошлого столетия.

Самбо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития самбо.

Участие наших самбистов в международных встречах и об их результатах на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию самбо в России.

Тема 2. Развитие основных физических качеств

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие.

Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Тема 3. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки

Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. Техника самостраховки. Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру.

Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 4 Техника борьбы лежа. Техника борьбы в стойке

Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебнотренировочные схватки.

Тема 5. Простейшие способы самообороны

Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. История самбо, самбо как вид единоборства	2	1
2	Тема 2. Развитие основных физических качеств	2	2
3	Тема 3. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки	2	2
4	Тема 4 Техника борьбы лежа. Техника борьбы в стойке	2	2
5	Тема 5. Простейшие способы самообороны	3	1
Итого:		11	8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1.	Тема 1. История самбо, самбо как вид единоборства	4	1
2.	Тема 2. Развитие основных физических качеств	4	2

3.	Тема 3. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки	4	2
4.	Тема 4 Техника борьбы лежа. Техника борьбы в стойке	6	2
5.	Тема 5. Простейшие способы самообороны	4	1
Итого:		22	8

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. История самбо, самбо как вид единоборства	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями	15	18
2	Тема 2. Развитие основных физических качеств	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов	15	18
3	Тема 3. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	15	18
4	Тема 4 Техника борьбы лежа. Техника борьбы в стойке	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений	15	18
5	Тема 5. Простейшие способы самообороны	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-	15	20

		технической информации, написание и оформление рефератов. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений		
Итого:			75	92

4.7. Курсовые работы не предполагаются учебным планом

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования

технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий

и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература:

1. Лукин А.А. Борьба самбо. Вариативная часть физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/ Лукин А.А., Галочкин Г.П., Щетинин Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 50 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72910.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Харламповцев, А.А. Борьба самбо : учебное пособие / А.А. Харламповцев. - Москва; Ленинград : Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1949. - 181 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255671>. - ISBN 978-5-44751490- - Текст : электронный.

б) дополнительная литература:

1. Шахов, А.А. Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы : учебное пособие / А.А. Шахов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. - 93 с. - Режим доступа: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303>.

2. Шахов, А.А. Самбо и дзюдо в Липецкой области: зарождение, становление, перспективы развития / А.А. Шахов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. - 604 с. : ил., табл., схемы - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364537> . - Библиогр.: с. 421-483. - ISBN 978-5-94809-555-4. - Текст : электронный.

3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

4. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.

5. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.

6. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

7. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2016. – 112 с.

8. 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.

в) Интернет-ресурсы:

Справочно-правовая база данных «КонсультантПлюс» –
<https://www.consultant.ru>

Сборник ресурсов по экономике и менеджменту –
<http://www.econline.h1.ru>

Электронная библиотека «Библиотека международной спортивной информации» – www.bmsi.ru

Портал, посвященный вопросам спортивного менеджмента и маркетинга – www.sportmanagement.ru

Официальные сайты спортивных организаций, такие как www.olympic.ru, www.sochi2014.com, www.rfs.ru, biathlonrus.com

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» –
<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» –
<https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	Firefox Mozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	Far Manager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический	GIMP (GNU Image	http://www.gimp.org/

редактор	Manipulation Program)	http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Видеоплеер	Media Player Classic	http://mpc.darkhost.ru/

8. Оценочные средства по дисциплине
Паспорт
оценочных средств по учебной дисциплине
«Теория и методика обучения самбо»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

Этап	Код компетенции	Уровни сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенции
Начальный	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Пороговый	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
Основной		Базовый	уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки
Заключительный		Высокий	владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)	Темы учебной дисциплины	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ПК-4	Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	Тема 1. История самбо, самбо как вид единоборства Тема 2. Развитие основных физических качеств	8

		технологий	ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	Тема 3. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки Тема 4 Техника борьбы лежа. Техника борьбы в стойке	8
			ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 5. Простейшие способы самообороны	8

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1	ПК-4. Способен осуществлять процесс спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	ПК-4.1. Знает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе	Тема 1. История самбо, самбо как вид единоборства Тема 2. Развитие основных физических качеств	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

			с использованием цифровых технологий		
		ПК-4.2. Анализирует условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 3. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки Тема 4 Техника борьбы лежа. Техника борьбы в стойке	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты
		ПК-4.3. Осуществляет реализацию спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	знать: требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. уметь: анализировать условия осуществления процесса построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки владеть: навыками реализации спортивной подготовки в соответствии с утвержденной программой спортивной подготовки, в том числе с использованием цифровых технологий	Тема 5. Простейшие способы самообороны	доклад, сообщение, тестовые задания, рефераты

1. Вопросы для обсуждения в виде собеседования (устный или письменный опрос)

1. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития самбо.
2. Развитие борьбы самбо в России.
3. Борьба самбо как форма проявления силы и ловкости народов нашей страны.
4. Возникновение спортивной борьбы.

5. Возникновение и развитие системы самозащиты (самбо) в начале прошлого столетия.

6. Самбо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

7. Основные этапы формирования и развития самбо.

8. Участие наших самбистов в международных встречах и об их результатах на других крупнейших соревнованиях.

9. Мероприятия по дальнейшему развитию самбо в России.

10. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.

11. Упражнения для развития гибкости.

12. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки

13. Техника борьбы лежа. Техника борьбы в стойке

14. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания.

15. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

16. Простейшие способы самообороны

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству доклад, сообщение

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

2. Типовые тестовые задания

1. Какой из следующих приемов является основным в самбо?

А) Бросок через бедро

Б) Удушающий прием

В) Подсечка

Г) Удар ногой

2. Какой из следующих методов является наиболее эффективным для психологической подготовки спортсменов в самбо?

А) Дыхательные упражнения

Б) Изучение теории самбо

В) Силовые тренировки

Г) Применение диеты

3. Какой метод обучения наиболее часто используется для освоения новых техник в самбо?

- А) Метод соревнований
- Б) Метод пошагового обучения
- В) Метод свободной борьбы
- Г) Метод наблюдения

4. Установите правильную последовательность этапов обучения технике самбо.

- А) Демонстрация техники тренером
- Б) Практика техники учащимися
- В) Обсуждение и анализ выполнения
- Г) Коррекция ошибок

5. Установите правильную последовательность этапов подготовки спортсмена к соревнованиям по самбо.

- А) Физическая подготовка
- Б) Психологическая подготовка
- В) Тактическая подготовка
- Г) Техническая подготовка

6. Установите правильную последовательность этапов процесса обучения самбо.

- А) Оценка уровня подготовки
- Б) Постановка целей обучения
- В) Выбор методов и средств обучения
- Г) Проведение тренировок

7. Бросок через бедро — это прием, при котором спортсмен использует _____ для выполнения броска.

8. Метод _____ позволяет обучающимся осваивать технику через наблюдение за действиями более опытных спортсменов.

9. Визуализация — это метод, при котором спортсмен представляет _____ своего успешного выступления.

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	85 -100% правильных ответов
4	71-85% правильных ответов
3	61-70% правильных ответов
2	60% правильных ответов и ниже

3. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития самбо.
2. Развитие борьбы самбо в России.
3. Борьба самбо как форма проявления силы и ловкости народов

нашей страны.

4. Возникновение спортивной борьбы.
5. Возникновение и развитие системы самозащиты (самбо) в начале прошлого столетия.
6. Самбо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.
7. Основные этапы формирования и развития самбо.
8. Участие наших самбистов в международных встречах и об их результатах на других крупнейших соревнованиях.
9. Мероприятия по дальнейшему развитию самбо в России.
10. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра.
11. Упражнения для развития гибкости.
12. Простейшие акробатические элементы. Техника самостраховки
13. Техника борьбы лежа. Техника борьбы в стойке
14. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания.
15. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.
16. Простейшие способы самообороны

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль (зачет)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)