

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

Факультет фізичної культури та спорту  
Кафедра спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор із науково-педагогічної  
роботи

О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.



**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
САМБО**


Ступінь бакалавра

Галузь знань: 01 Освіта /Педагогіка  
спеціальність 017 Фізична культура та спорт  
освітня програма Фізична культура і спорт: тренер з видів спорту

Миколаїв - 2019 рік

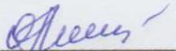
Розробник: Чумаченко Олександр Юрійович, доцент кафедри спорту, доктор філософії в галузі біології

Програму схвалено на засіданні кафедри спорту

Протокол № 1 від 27 серпня 2019 року  
Завідувач кафедри спорту  (Славітяк О.С.)

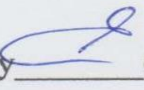
Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Голова навчально-методичної комісії  (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «27» серпня 2019 року № 14

Голова навчально-методичної комісії університету  (Кузнєцова О. А.)

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Самбо» складена доц. Чумаченко О.Ю. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є новітні знання теорії і методики викладання самбо, сучасна система підготовки борців, а також формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок вчителів фізичної культури.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни є здобуття студентами теоретичних знань і практичних вмінь та навичок з теорії і методики викладання самбо, необхідних для роботи в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Самбо» є:

#### Вивчити:

- спеціальні знання з питань боротьби самбо, долікарської медичної допомоги;
- основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях з самбо; класифікацію та термінологію; основи організації, проведення та управління змагальною та тренувальною діяльністю;
- основи системи підготовки спортсменів у самбо, спортивного тренування у самбо; перспективне, поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у самбо;
- здійснювати медико-біологічний і психолого-педагогічний контроль стану організму в процесі проведення занять;

#### Ознайомити:

- з розвитком функціональних систем організму та зміцнення здоров'я студентів;
- з розвитком фізичних якостей студентів;
- з забезпеченням високого рівня працездатності.
- з умінням формулювати конкретні завдання викладання самбо різним групам населення, в підготовці спортсменів різного віку і кваліфікації;
- умінням оцінювати якість виконання окремих вправ і ефективність занять самбо в цілому;
- застосовувати практичні форми, методи і засоби самбо у взаємодії з суб'єктами освітнього процесу;
- застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці спортсменів до участі в змагальній діяльності.

**Передумови для вивчення дисципліни:** вивчення наступних дисциплін «Теорія та методика фізичного виховання», «Боротьба та методика викладання», «Теорія та методика викладання обраного виду спорту».

### **Очікувані результати навчання:**

ПРН 8. Виконує визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримується рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; веде здоровий спосіб життя та здає встановлені тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

ПРН 13. Демонструє знання теоретичних засад використання рухової активності людини під час дозвілля для збереження здоров'я, зокрема, спортивного туризму й орієнтування на місцевості; проводить оцінку рухової активності; складає план кондиційного тренування; розробляє та організовувати фізкультурно-оздоровчі заходи для різних груп населення.

ПРН 14. Пояснює принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, обговорює особливості змагальної діяльності та організацію й проведення спортивних змагань, структуру тренувального процесу, основи відбору і орієнтації спортсменів, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначає позатренувальні та позазмагальні засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

## **I. Загальнопредметні:**

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК 2. Здатність планувати та управляти часом.
- ЗК 3. Здатність спілкуватися українською мовою (усно та письмово).
- ЗК 4. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
- ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 7. Здатність працювати в команді.
- ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 9. Навики здійснення безпечної діяльності.

## **II. Фахові:**

- ФК 1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
- ФК 2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
- ФК 8. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.
- ФК 9. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- ФК 10. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.
- ФК 12. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.
- ФК 13. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях.

На вивчення навчальної дисципліни «Самбо» відводиться 180 годин (6,0 кредити за ECTS).

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Кредит 1.**

- Тема 1. Вступ. Історія розвитку боротьби самбо.
- Тема 2. Рекомендації щодо ведення боротьби самбо.
- Тема 3. Техніка прийомів страхування та самострахування.

### **Кредит 2.**

- Тема 4. Найбільш поширені види пересувань.
- Тема 5. Захвати й виведення з рівноваги. Кидки.
- Тема 6. Прийоми захисту.

### **Кредит 3.**

- Тема 7. Партер. Удушення, стиснення.
- Тема 8. Комбінації атакуючих і контратакуючих зв'язок.
- Тема 9. Особливості виконання прийомів з боротьби самбо.

### **Кредит 4.**

- Тема 10. Класифікація прийомів рукопашного бою без використання зброї.
- Тема 11. Ударні частини тіла. Життєво важливі точки. Анатомо-фізіологічні основи.
- Тема 12. Прийоми нападу.

### **Кредит 5.**

- Тема 13. Техніка нанесення ударів руками.
- Тема 14. Техніка нанесення ударів ногами.

Тема 15. Практика ведення двобою проти кількох суперників.

### Кредит 6.

Тема 16. Прийоми рукопашного бою проти суперника зі зброєю.

Тема 17. Фізична підготовка бійця.

Тема 18. Подолання відчуття страху.

Тема 19. Вправи для зняття болю. Самоконтроль бійця з рукопашного бою.

### 3. Рекомендована література

#### Базова

1. Зиамбетов, В.Ю. Самооборона, ее правовые основы и методика ее применения: конспект лекций: учебное пособие / В.Ю. Зиамбетов; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. - 106 с.: ил. - Библиогр.: с. 102-103. - ISBN 978-5-7410-1257-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364906> (01.12.2016).
2. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма: учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767> (10.10.2016).
3. Махов, С.Ю. Правовые основы самообороны: учебное пособие / С.Ю. Махов; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел: МАБИВ, 2014. - 126 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428626> (01.12.2016).
4. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны [Текст] : учеб. пособие : рек. УМО по образованию в обл. подгот. кадров в качестве учеб. пособия для вузов / Г. А. Колодницкий [и др.]. - Новосибирск : АРТА, 2011

#### Допоміжна

1. Алексеев, Р. Учимся падать правильно [Текст] / Алексеев, Р. // Здоровье детей. - 2009. - №15. - С.22-24. - С. 2009.
2. Бхагван Шри Раджнеш Медитация: искусство внутреннего экстаза – Делі, 1977.
3. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. – Рязань, 1995.
4. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия. – М., 2015.
5. Выходят на арену силачи..." [Текст] // Энциклопедия для детей. Т.20: Спорт. - М. - С.369-385. - С. М., 2014.
6. Греко-римская борьба [Текст] : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / Ю. П. Замятин [и др.] ; ред.: А. Г. Семенов, М. В. Прохорова. - Москва : Олимпия Пресс, 2015.
7. Греко-римская борьба [Текст] : учеб. для студентов СПО / ред. Ю. А. Шулика. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014.
8. Гупало, Е. Древние боевые искусства и новые виды спорта [Текст] / Гупало,Е. // Энциклопедия для детей. Т.20:Спорт. - М. - С.402-413. - С. М.,2015.
9. Дехтярьов І.П. Бокс. – М., 2015.

#### Інформаційні ресурси

1. Издательский Дом Первое сентября [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://1september.ru/>
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>
3. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ» [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<http://www.teoriya.ru/>
4. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

1. Федеральный портал Российское образование [Электронный ресурс]. - Режим доступа:[http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=242](http://www.edu.ru/index.php?page_id=242)

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік**

#### **5. Засоби діагностики успішності навчання**

Максимальна рейтингова оцінка за вивчення дисципліни протягом семестру оцінюється сумою набраних балів і становить 600 балів.

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях)
- оцінювання письмових завдань;
- перевірка та оцінювання самостійної роботи студентів;
- індивідуальне науково-дослідне завдання;
- використання пакетів тестів;

використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.