|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Аннотация** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Рабочей программы дисциплины** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Кафедра физического воспитания и спорта  |  |  |
| Дисциплина  | Элективные курсы по физической культуре и спорту (борьба самбо)  |  |  |
| Направление подготовки  | 09.03.01 Информатика и вычислительная техника  |  |  |
| Профиль  | Программное обеспечение автоматизированных систем  |  |  |
| Объем дисциплины  | 0 з.е  |  |  |
| Формы промежуточной аттестации  | Зачет |  |  |
|  |  | Зачет |  |  |
|  |  | Зачет |  |  |
| **Краткое** **содержание** **дисциплины**   |
|  |  |  |
|  |
| Тема | Наименование темы |  |
| Тема 1. | Введение. Самбо как национальный вид спорта. Правила поведения, личная гигиена,предупреждение травм. |  |
| Тема 2. | Запрещенные приемы. Упражнения на быстроту реакции. Обучение методике борьбыв партере. |  |
| Тема 3. | Развитие борьбы самбо как вида спорта. Упражнения с отягощением весомсобственного тела. Борьба в положении лёжа. |  |
| Тема 4. | Лучшие спортсмены университета, региона. Упражнения с партнером для развитиябыстроты. Выполнение болевых приёмов на руки рычагом. |  |
| Тема 5. | Правила проведения соревнований по самбо. Выполнение болевых приёмов на ногиущемлением. Обучение методике борьбы в стойке. |  |
| Тема 6. | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Выполнение болевыхприёмов на ноги рычагом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками черезвыведение из равновесия. |  |
| Тема 7. | Строение и функции пищеварительной системы, органов выделения. Выполнениеболевых приёмов на ноги узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броскитуловища. |  |
| Тема 8. | Самоконтроль состояния организма спортсмена. Переходы на болевые приёмы спротивником, находящемся в партере. |  |
| Тема 9. | Первая доврачебная помощь. Выполнение болевых приёмов на руки узлом.Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подножки. |  |
| Тема 10. | Воспитание морально-волевых качеств борца. Совершенствование выполненияболевых приёмов в борьбе лёжа. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками. |  |
| Тема 11. | Методы воспитания смелости. Реализация отведённого времени на проведениеболевого приёма. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подсечки. |  |
| Тема 12. | Тактика выполнения бросков. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами –подхваты и зацепы. Вариативность выполнения технических действий припроведении приёмов в борьбе стоя. |  |

|  |
| --- |
| **Список** **литературы**   |
|  |
| **Основная литература:** |
|  1. Абаскалова Н.П., Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья [Электронныйресурс]:Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 351 –Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1044220 |
|
|  2. Сидоров Р. В., Рыскин П. П. Методика проведения занятий по различным видамединоборств [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: ИздательствоУрГЭУ, 2019. - 185 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492996.pdf |
|  3. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдачанормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:Учебное пособие Для СПО. - Москва: Юрайт,2022. - 148 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495699 |
|  4. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическаяподготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:учебное пособиедля вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495814 |
|  5. Зайцев А. А., Васюкевич А. А., Дворнякова Л. А., Зайцева В. Ф., Ким В. М., Климачев В.А., Луткова Н. В., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В., Новик Э. В., Чиж О. Н. Элективные курсы пофизической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. -Москва: Юрайт, 2022. - 227 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496335 |
|  6. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронныйресурс]:Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа:https://urait.ru/bcode/488898 |
|  |
| **Дополнительная литература:** |
|  1. Сидоров Р. В., Рыскин П. П. Борьба самбо и ее роль в формировании личности студента[Электронный ресурс]:учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 54 – Режимдоступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491446.pdf |
|
|  2. Сидоров Р. В., Воловик Т. В. Медико-биологические основы физической культуры испортивной деятельности [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Екатеринбург: [ИздательствоУрГЭУ], 2018. - 129 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p491643.pdf |
|  3. Кочерьян М. А., Вашляева И. В., Шуралева Н. Н. Технологии тестирования и способыоценки физической подготовленности студентов [Электронный ресурс]:учебное пособие. -Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2020. - 138 – Режим доступа:http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/21/p493602.pdf |
|  4. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теориифизической культуры [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. -224 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/492669 |
|  5. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебникдля вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489224 |
|  6. Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н. Теоретические основыфизической культуры [Электронный ресурс]:Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. -194 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/496822 |
|  7. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И.Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]:Учебное пособиедля вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 149 – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/495966 |
|  |
| **Перечень** **информационных** **технологий,** **включая** **перечень** **лицензионного** **программного** **обеспечения** **и** **информационных** **справочных** **систем,**  **онлайн** **курсов,** **используемых** **при** **осуществлении** **образовательного** **процесса** **по** **дисциплине**   |
|  |
| **Перечень лицензионного программного обеспечения:** |
|  |
| Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.  |
| МойОфис стандартный. Соглашение № СК-281 от 7 июня 2017. Дата заключения - 07.06.2017. Срок действия лицензии - без ограничения срока.  |

|  |
| --- |
| **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-****телекоммуникационной сети «Интернет»:** |
| Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока   |
| Справочно-правовая система Консультант +. Срок действия лицензии до 31.12.2023    |
|  |
| Аннотацию подготовил: Сидоров Р.В.  |

.