

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Силин Яков Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.09.2021 14:45:14
Уникальный программный идентификатор:
24f866be2aca16484036a8cbb3c509a9f531e605f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Утверждена

Утверждена

Советом по учебно-методическим вопросам
и качеству образования

14.01.2020 г.

15 января 2020 г.

протокол № 3

протокол № 5

Зав. кафедрой Кочерьян М.А.

Председатель

Карх Д.А.

(подпись)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Элективные курсы по физической культуре и спорту (борьба самбо)
Направление подготовки	43.03.03 Гостиничное дело
Профиль	Гостиничная и ресторанный деятельность
Форма обучения	очная
Год набора	2020
Разработана:	
Доцент д.б.н.	
Сидоров Роман Васильевич	

Екатеринбург
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	3
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП	3
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	5
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	16
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	17
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	18

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 43.03.03 Гостиничное дело (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 515)
ПС	

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины "Элективные курсы по физической культуре и спорту" является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к базовой части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Практические занятия, включая курсовое проектирование		
Семестр 1					
	0	40	40	0	0
Семестр 2					
Зачет	0	48	48	16	0
Семестр 3					
	0	40	40	20	0
Семестр 4					
Зачет	0	64	64	16	0
Семестр 5					
	0	40	40	20	0
Семестр 6					
Зачет	0	16	16	8	0
	0	248	248	80	0

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
---------------------------------	-----------------------------------

УК-7 поддерживать уровень подготовленности обеспечения социальной профессиональной деятельности	Способен должный физической для полноценной и	ИД-1.УК-7 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. Имеет практический опыт занятий физической культурой.
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
			Часов				
Семестр 1		40					
Тема 1.	Введение. Самбо как национальный вид спорта. Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм.	20			20		
Тема 2.	Запрещенные приемы. Упражнения на быстроту реакции. Обучение методике борьбы в партере.	20			20		
Семестр 2		64					
Тема 3.	Развитие борьбы самбо как вида спорта. Упражнения с отягощением весом собственного тела. Борьба в положении лёжа.	24			24		
Тема 4.	Лучшие спортсмены университета, региона. Упражнения с партнером для развития быстроты. Выполнение болевых приёмов на руки рычагом.	40			24	16	
Семестр 3		60					
Тема 5.	Правила проведения соревнований по самбо. Выполнение болевых приёмов на ноги ущемлением. Обучение методике борьбы в стойке.	20			20		
Тема 6.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Выполнение болевых приёмов на ноги рычагом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками через выведение из равновесия.	40			20	20	
Семестр 4		80					
Тема 7.	Строение и функции пищеварительной системы, органов выделения. Выполнение болевых приёмов на ноги узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски туловища.	32			32		
Тема 8.	Самоконтроль состояния организма спортсмена. Переходы на болевые приёмы с противником, находящемся в партере.	48			32	16	

Семестр 5		60				
Тема 9.	Первая доврачебная помощь. Выполнение болевых приёмов на руки узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подножки.	20			20	
Тема 10.	Воспитание морально-волевых качеств борца. Совершенствование выполнения болевых приёмов в борьбе лёжа. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками.	40			20	20
Семестр 6		24				
Тема 11.	Методы воспитания смелости. Реализация отведённого времени на проведение болевого приёма. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подсечки.	8			8	
Тема 12.	Тактика выполнения бросков. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подхваты и зацепы. Вариативность выполнения технических действий при проведении приёмов в борьбе стоя.	16			8	8

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
1 семестр - 6 семестр	Ведомости посещаемости учебных занятий (Приложение 4)	Посещение практических занятий (одно занятие 1 балл)	Не более 50 баллов
1 семестр - 6 семестр	Списки волонтеров или болельщиков, которые посетили спортивно-массовые мероприятия (Приложение 4)	Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве волонтера или болельщика (от 5 до 10 баллов в зависимости от уровня мероприятия)	Не более 30 баллов
1 семестр - 6 семестр	Протоколы участия во Всероссийских проектах ВФСК "ГТО" и "От студзачета к знаку "ГТО" (Приложение 4)	Выполнение нормативов ВФСК "ГТО" и нормативов студзачета: Золотой знак "ГТО" 50 баллов Серебряный знак "ГТО" 40 баллов Бронзовый знак "ГТО" 30 баллов Любой знак "От студзачета к знаку "ГТО" 10 баллов	Не более 50 баллов

1 семестр - 6 семестр	Скриншоты прохождения дистанций или протоколы спортивно-массовых мероприятий (Приложение 4)	Участие во Всероссийских и внутривузовских спортивно-массовых мероприятиях ("Кросс нации", "Лыжня России", "Лед надежды нашей" и др.), а также внутривузовских соревнованиях и соревнованиях АССК (от 5 до 15 баллов в зависимости от уровня соревнований)	Не более 30 баллов
1 семестр - 6 семестр	Протоколы соревнований и журналы посещаемости (Приложение 4)	Регулярное посещение занятий в сборных и секциях университета. Участие в соревнованиях сборных команд университета в течение учебного года (от 10 до 100 в зависимости от количества посещенных занятий и результатов выступлений на соревнованиях, но не более 10 баллов в месяц за посещаемость занятий)	Не более 100 баллов
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
2 семестр (3а)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p>	50-100%

		<p>специальной медицинской группы (50%):</p> <p>1. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.). (девушки): 140 (юноши): 170</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.). (девушки): 6 (юноши): 1-3</p> <p>3. Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 10 (юноши): 15</p> <p>4. Челночный бег 3х10 м. (девушки): 14.0 (юноши): 10.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 0/5 (юноши): 3/10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. (девушки): 8 (юноши): 20</p> <p>7. Плавание (50 м.). Без учета времени.</p> <p>8. Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки). (девушки): 15 (юноши): 15</p> <p>Нормативы сдаются по выбору в зависимости от отклонений в состоянии здоровья. 4 из 8</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

4 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Нормативы испытаний для студентов специальной медицинской группы (50%):</p> <p>1. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.). (девушки): 140 (юноши): 170</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.). (девушки): 6 (юноши): 1-3</p> <p>3. Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 10 (юноши): 15</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

		<p>4. Челночный бег 3х10 м. (девушки): 14.0 (юноши): 10.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 0/5 (юноши): 3/10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. (девушки): 8 (юноши): 20</p> <p>7. Плавание (50 м.). Без учета времени.</p> <p>8. Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки). (девушки): 15 (юноши): 15</p> <p>Нормативы сдаются по выбору в зависимости от отклонений в состоянии здоровья, 4 из 8.</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

6 семестр (За)	Нормативы (Приложение 5)	<p>Нормативы для определения развития физических качеств:</p> <p>1. Прыжок в длину с места. (девушки): 50% - 155 см, 75% - 165 см, 100% - 170 см (юноши): 50% - 190 см, 75% - 205 см, 100% - 210 см</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье в см. (девушки): 50% - 6, 75% - 7, 100% - 8 (юноши): 50% - 4, 75% - 5, 100% - 6</p> <p>3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 50% - 20, 75% - 24, 100% - 32 (юноши): 50% - 20, 75% - 27, 100% - 33</p> <p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 50% - 10.0, 75% - 9.3, 100% - 9.0 (юноши): 50% - 9.0, 75% - 8.2, 100% - 8.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 5, 75% - 7, 100% - 10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (девушки): 50% - 4, 75% - 7, 100% - 10 (юноши): 50% - 12, 75% - 22, 100% - 28</p> <p>Результаты выполнения нормативов, указанных в таблице, не должны быть меньше указанных значений, сдано должно быть не менее 5 нормативов из 6.</p> <p>Нормативы испытаний для студентов специальной медицинской группы (50%):</p> <p>1. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами, в см.). (девушки): 140 (юноши): 170</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимн. скамье (в см.). (девушки): 6 (юноши): 1-3</p> <p>3. Поднимание ног из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). (девушки): 10 (юноши): 15</p>	50-100%
----------------	-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

		<p>4. Челночный бег 3x10 м. (девушки): 14.0 (юноши): 10.0</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине / на низкой перекладине. (девушки): 0/5 (юноши): 3/10</p> <p>6. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях. (девушки): 8 (юноши): 20</p> <p>7. Плавание (50 м.). Без учета времени.</p> <p>8. Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки). (девушки): 15 (юноши): 15</p> <p>Нормативы сдаются по выбору в зависимости от отклонений в состоянии здоровья, 4 из 8.</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.2 Содержание практических занятий и лабораторных работ

Тема 1. Введение. Самбо как национальный вид спорта. Правила поведения, личная гигиена, предупреждение травм.

Самбо как национальный вид спорта. Техника безопасности, личная гигиена, предупреждение травм. Выполнение упражнений разминки в борьбе самбо, выполнение упражнений, имитирующих приёмы, самостраховку и страховку. Кувырки вперёд, кувырок назад, Отработка упражнений самостраховки при падении на бок. Выполнение упражнений в стойке, в партере, при передвижении. Борьба в партере: удержание сбоку. Борьба в стойке: приём задняя подножка под выставленную ногу.

Тема 2. Запрещенные приемы. Упражнения на быстроту реакции. Обучение методике борьбы в партере.

Разбор запрещенных действий в борьбе самбо. Общие развивающие упражнения. Выполнение упражнений с максимальной скоростью по сигналу преподавателя. Отработка упражнений самостраховки при падении на спину. Борьба в партере: удержание со стороны головы, переворот захватом рук с боку.

Тема 3. Развитие борьбы самбо как вида спорта. Упражнения с отягощением весом собственного тела. Борьба в положении лёжа.

Сгибание и разгибание рук в различных упорах, приседания. Отработка упражнений самостраховки при падении: на бок из стойки, на бок кувырком вперёд через плечо. Борьба в партере: удержание поперек с захватом разноименной ноги, переворот рычагом. Учебные схватки на выполнение переворотов и удержаний с переменной партнеров.

Тема 4. Лучшие спортсмены университета, региона. Упражнения с партнером для развития быстроты. Выполнение болевых приёмов на руки рычагом.

Разминка, упражнения на растягивание, выполнение упражнений с максимальной скоростью с партнером в качестве отягощения. Отработка упражнений самостраховки при падении на спину, на спину через партнера, кувырок назад с прямыми ногами. Борьба в партере: правила проведения болевых приёмов на руки, выполнение болевого приёма рычаг локтя через предплечье после удержания сбоку, рычаг локтя через бедро с помощью ноги. Схватка с односторонним сопротивлением в борьбе лёжа. Особенности личности спортсменов-борцов.

Тема 5. Правила проведения соревнований по самбо. Выполнение болевых приёмов на ноги ущемлением. Обучение методике борьбы в стойке.

Система оценка проведения приёмов в борьбе стоя, лёжа. Разбор запрещенных действий. Команды судьи на ковре. Отработка упражнений самостраховки при падении на бок с прыжка, кувырок назад из приседа. Борьба в партере: выполнение болевого приёма ущемления ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги, ущемление икроножной мышцы. Защита от проведения болевого приёма. Борьба в стойке: высокая и низкая стойка, дистанция и захваты, передвижения, выведения из равновесия. Правила проведения соревнований по самбо

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Выполнение болевых приёмов на ноги рычагом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками через выведение из равновесия.

Опорно-двигательный аппарат, строение и функции костной и мышечной системы. Отработка упражнений самостраховки при падении на бок из стойки, кувырок с захватом стоп скрещенных ног. Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц шеи (мост). Борьба в партере: удержание со стороны ног, защита от переворота рычагом, выполнение болевого приёма рычаг колена с зажимом ноги бедрами. Соревнования на выполнение переворачивания. Борьба в стойке: выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи, выведение из равновесия рывком с падением, выведение из равновесия толчком.

Тема 7. Строение и функции пищеварительной системы, органов выделения. Выполнение болевых приёмов на ноги узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски туловища.

Питание и обеспечение водного баланса организма спортсмена в тренировочный и соревновательный период. Отработка упражнения полет-кувырок через предмет, самостраховка при падении на бок через шест. Упражнения с гирями для развития силы. Игра «Борьба предплечьями» (армрестлинг). Борьба в партере: уход от удержания сбоку с помощью вращения, удержание верхом с захватом рук, болевой прием на колено с ущемлением икроножной мышцы «Канарейка». Борьба в стойке: бросок через бедро с захватом пояса, бросок через бедро с падением, бросок через грудь (прогибом).

Тема 8. Самоконтроль состояния организма спортсмена. Переходы на болевые приёмы с противником, находящемся в партере.

Самостоятельные регулярные наблюдения за состоянием своего организма (вес, рост, пульс, сон, аппетит, температура тела). Отработка упражнений самостраховки при падении назад с поворотом и опорой на руки. Кувырок вперед со стула. Прыжковые упражнения для развития силы ног. Игра «Перетягивание партнёра через линию». Борьба в партере: уход от удержания сбоку отжиманием головы; уход от удержания сбоку через мост, перетаскивая противника через себя. Выполнение болевого приёма на руку рычаг локтя из стойки, на ногу болевой приём «Канарейка» из стойки.

Тема 9. Первая доврачебная помощь. Выполнение болевых приёмов на руки узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подножки.

Отработка упражнений самостраховки при падении назад с опорой на предплечья (с прогибом). Кувырок с набивным мячом. Упражнения на гимнастических снарядах (кольца, канат, гимнастическая стенка) для развития силы верхнего плечевого пояса. Упражнения в ходьбе на руках. Борьба в партере: обратное удержание сбоку, выполнение болевого приёма руками после удержания поперек - узел предплечьем вниз (обратный узел), узел плеча поперек; узел ногой с кувырком вперёд и выходом на спину соперника. Борьба в стойке: передняя подножка с колена, передняя подножка с захватом руки и пояса, бросок через голову с упором в живот. Учебная схватка с одной рукой. Диагностика и первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах костей, ссаинах, парапинах.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств борца. Совершенствование выполнения болевых приёмов в борьбе лёжа. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками.

Воспитание выдержки и самоконтроля у самбиста. Отработка упражнений самостраховки при падении на спину прыжком. Кувырки вперёд вдвоём. Игра «Петушиный бой». Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лёжа. Борьба в партере: переворот косым захватом, удержание сбоку без захвата руки под плечо. Болевые приёмы на тазобедренный сустав. Соревнования по проведению болевых приёмов. Борьба в стойке: бросок с захватом ног, захватом ног и выносом их в сторону, с захватом руки и ноги изнутри, бросок через плечи «мельница», бросок через спину с захватом руки на плечо. Учебная схватка на одной ноге.

Тема 11. Методы воспитания смелости. Реализация отведённого времени на проведение болевого приёма. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подсечки.

Развивать способность правильно оценить степень опасности и преодоление чувства страха. Не допускать безрассудства и трусости. Отработка упражнений самостраховки при падении на грудь с коленей без опоры на руки, при падении на грудь прыжком. Кувырок назад с партнёром. Специальное упражнение «подсечка у стены». Игра «Наступи на ногу». Борьба в партере: уходы от удержания со стороны головы; способы разъединения сцепленных рук при выполнении болевого приёма рычаг локтя: узлом с отжиманием локтя, упором ногой, путем подтягивания локтя дальней руки, просовыванием руки между предплечьями. Борьба в стойке: боковая подсечка с захватом рук снизу, боковая подсечка при скрещивании ног, боковая подсечка в темп шага, передняя подсечка с падением, зацеп стопой, защита от боковой подсечки. Учебные схватки с партнером различного поста.

Тема 12. Тактика выполнения бросков. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подхваты и зацепы. Вариативность выполнения технических действий при проведении приёмов в борьбе стоя.

Три метода тактики: подавление, маскировка и маневрирование. Отработка упражнений самостраховки при падении на спину: кувырком без опоры на руки, кувырком в воздухе (полусальто). Статические упражнения для развития силы мышц рук (сгибателей и разгибателей). Борьба в стойке: бросок подхватом, подхват с захватом ноги, подхват изнутри с подшагиванием, зацеп изнутри, зацеп снаружи, бросок с зацепом стопой садясь, обвивы ногой. Учебные схватки на выполнение приёмов ногами. Комбинации из бросков: «ножницы», «масловский», «висячка», «вертушка», «боковое бедро», выполнение броска «мельница» с различными захватами рук и ног, передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота, броски со скрещиванием захваченных рук.

7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 4. Лучшие спортсмены университета, региона. Упражнения с партнером для развития быстроты. Выполнение болевых приёмов на руки рычагом.

1. Выполнение упражнений с резиной, эспандером и утяжелителями в качестве общей физической подготовки.
2. Выполнение специальных физических упражнений, с отягощениями в виде манекенов, специальной борцовской «резиной», утяжелителями, партнером, подобранным по весовой категории.
3. Изучение приемов борьбы самбо через видеоинструкции в сети интернет.
4. Применение идеомоторного метода для освоение и отработки технических действий и приемов борьбы самбо.
5. Анализ книг, учебных и практических пособий по борьбе, борьбе самбо.
6. Принять участие в онлайн-курсе с опытными спортсменами по развитию специальных физических качеств единоборцев.

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Выполнение болевых приёмов на ноги рычагом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками через выведение из равновесия.

1. Выполнение упражнений с резиной, эспандером и утяжелителями в качестве общей физической подготовки.
2. Выполнение специальных физических упражнений, с отягощениями в виде манекенов, специальной борцовской «резиной», утяжелителями, партнером, подобранным по весовой категории.
3. Изучение приемов борьбы самбо через видеоинструкции в сети интернет.
4. Применение идеомоторного метода для освоение и отработки технических действий и приемов борьбы самбо.
5. Анализ книг, учебных и практических пособий по борьбе, борьбе самбо.
6. Принять участие в онлайн-курсе с опытными спортсменами по развитию специальных физических качеств единоборцев.

Тема 8. Самоконтроль состояния организма спортсмена. Переходы на болевые приёмы с противником, находящемся в партере.

1. Выполнение упражнений с резиной, эспандером и утяжелителями в качестве общей физической подготовки.
2. Выполнение специальных физических упражнений, с отягощениями в виде манекенов, специальной борцовской «резиной», утяжелителями, партнером, подобранным по весовой категории.
3. Изучение приемов борьбы самбо через видеоинструкции в сети интернет.
4. Применение идеомоторного метода для освоение и отработки технических действий и приемов борьбы самбо.
5. Анализ книг, учебных и практических пособий по борьбе, борьбе самбо.
6. Принять участие в онлайн-курсе с опытными спортсменами по развитию специальных физических качеств единоборцев.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств борца. Совершенствование выполнения болевых приёмов в борьбе лёжа. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками.

1. Выполнение упражнений с резиной, эспандером и утяжелителями в качестве общей физической подготовки.
2. Выполнение специальных физических упражнений, с отягощениями в виде манекенов, специальной борцовской «резиной», утяжелителями, партнером, подобранным по весовой категории.
3. Изучение приемов борьбы самбо через видеоинструкции в сети интернет.
4. Применение идеомоторного метода для освоение и отработки технических действий и приемов борьбы самбо.
5. Анализ книг, учебных и практических пособий по борьбе, борьбе самбо.
6. Принять участие в онлайн-курсе с опытными спортсменами по развитию специальных физических качеств единоборцев.

Тема 12. Тактика выполнения бросков. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски ногами – подхваты и зацепы. Вариативность выполнения технических действий при проведении приёмов в борьбе стоя.

1. Выполнение упражнений с резиной, эспандером и утяжелителями в качестве общей физической подготовки.
2. Выполнение специальных физических упражнений, с отягощениями в виде манекенов, специальной борцовской «резиной», утяжелителями, партнером, подобранным по весовой категории.
3. Изучение приемов борьбы самбо через видеоинструкции в сети интернет.
4. Применение идеомоторного метода для освоения и отработки технических действий и приемов борьбы самбо.
5. Анализ книг, учебных и практических пособий по борьбе, борьбе самбо.
6. Принять участие в онлайн-курсе с опытными спортсменами по развитию специальных физических качеств единоборцев.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Самостоятельная подготовка не предусмотрена.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2.

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрены.

7.4. Электронное портфолио обучающегося

Не предусмотрено.

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Не предусмотрено.

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено.

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Гарник В. С.. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов: учебное пособие. - Москва: МИСИ-МГСУ, 2017. - 177 с.
2. Гарник В. С.. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие. - Москва: МИСИ-МГСУ, 2017. - 193 с.
3. Сидоров Р. В., Рыскин П. П.. Борьба самбо и ее роль в формировании личности студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 54 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491446.pdf>

Дополнительная литература:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437146>
2. Германов Г. Н.. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 224 – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438651>
3. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н.. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
4. Сидоров Р. В., Воловик Т. В.. Медико-биологические основы физической культуры и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 129 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p491643.pdf>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионное программное обеспечение:

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 +. Договор № 194-У-2019 от 09.01.2020. Срок действия лицензии до 31.12.2020

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.