|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Аннотация** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Рабочей программы дисциплины** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Кафедра физического воспитания и спорта | | | |  |  |
| Дисциплина | | Элективные курсы по физической культуре и спорту (борьба самбо) | |  |  |
| Направление подготовки | | 38.03.04 Государственное и муниципальное управление | |  |  |
| Профиль | | Государственное и муниципальное управление | |  |  |
| 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 борьбы в партере. | | | |  |
| Тема 3. | Развитие борьбы самбо как вида спорта. Упражнения с отягощением весом собственного тела. Борьба в положении лёжа. | | | |  |
| Тема 4. | Лучшие спортсмены университета, региона. Упражнения с партнером для развития быстроты. Выполнение болевых приёмов на руки рычагом. | | | |  |
| Тема 5. | Правила проведения соревнований по самбо. Выполнение болевых приёмов на ноги ущемлением. Обучение методике борьбы в стойке. | | | |  |
| 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. | | | |  |
| Тема 7. | Строение и функции пищеварительной системы, органов выделения. Выполнение болевых приёмов на ноги узлом. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски туловища. | | | |  |
| Тема 8. | Самоконтроль состояния организма спортсмена. Переходы на болевые приёмы с противником, 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 выполнения болевых приёмов в борьбе лёжа. Выполнение приемов в борьбе стоя, броски руками. | | | |  |
| Тема 11. | Методы воспитания смелости. Реализация отведённого времени на проведение болевого 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 при проведении приёмов в борьбе стоя. | | | |  |

|  |
| --- |
| **Список** **литературы** |
|  |
| **Основная литература:** |
| 1. Абаскалова Н.П., Айзман Р.И. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: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 видам единоборств [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 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: сдача нормативов 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 физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]:учебное пособие для 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 по физической 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 [Электронный ресурс]: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 – Режим доступа: http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491446.pdf |
|
| 2. Сидоров Р. В., Воловик Т. В. Медико-биологические основы физической культуры и спортивной деятельности [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 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 способы оценки 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 теории физической 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]:Учебник для 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 основы физической 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 пособие для 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. |

.