**АННОТАЦИЯ**

**Рабочей программы дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Дисциплина*** | **Элективные курсы по физической культуре и спорту** (борьба самбо) |
| ***Направление подготовки*** | Все направления подготовки |
| ***Направленность (профиль)*** | Все профили |
| ***Объем дисциплины*** | 328 ч. |
| ***Формы промежуточной аттестации*** | Зачет |
| ***Кафедра*** | Физического воспитания и спорта |
| ***Краткое содержание дисциплины***  |
| 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, в стойке на коленях. |
| 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. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата: для студентов вузов всех направлений и специальностей / А. Б. Муллер [и др.]. ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. <http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>2. Вашляева, И. В. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Текст] : учебное пособие / И. В. Вашляева, Н. А. Романова, Н. Н. Шуралева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>3. Манин, С. А. Основы методики занятий боксом [Текст] : учебно-методическое пособие / С. А. Манин, М. А. Кочерьян ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. - 50 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p490382.pdf>4. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс] : учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. - Минск : Новое знание: ИНФРА-М, 2018. - 335 с. <http://znanium.com/go.php?id=925772>**Дополнительная литература**1. Добрынин, И. М. Воспитание физических качеств [Текст] : учебное пособие / И. М. Добрынин, М. А. Кочерьян ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2012. - 55 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/13/p478232.pdf> 2. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сибир. федер. ун-т. - Красноярск : СФУ, 2012. - 118 с. <http://znanium.com/go.php?id=4424763>3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр") / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 288 с.4. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс] : [учебное пособие] / Н. Н. Бумарскова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Моск. гос. строит. ун-т. - 2-е изд. (электрон.). - Москва : МИСИ-МГСУ, 2017. - 128 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=1018536> |
| ***Перечень информационных технологий, включая перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем, онлайн курсов, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине***  |
| **Перечень лицензионное программное обеспечение:**- Программы для ЭВМ «Лицензия на право установки и использования операционной системы общего назначения Astra Linux Common Edition ТУ 5011-001-88328866-2008 версии 2.12. Контракт на выполнение работ для нужд УРГЭУ № 35-У/2018 от «13» июня 2018 г.- Программы для ЭВМ «Мой Офис Стандартный. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций, без ограничения срока действия. Контракт на выполнение работ для нужд УРГЭУ № 35-У/2018 от «13» июня 2018 г.- Microsoft Windows 10. Акт предоставления прав № Tr060590 от 19.09.2017. Срок действия лицензии до 30.09.2020 г.**Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**Общего доступа- Справочная правовая система ГАРАНТ- Справочная правовая система Консультант плюс |
| ***Перечень онлайн курсов*** |
| В данной дисциплине не реализуются |
| ***Перечень профессиональных стандартов*** |
| В данной дисциплине не реализуются |

Аннотацию подготовил \_\_\_\_\_\_\_\_ Сидоров Р.В.

И.о. заведующего кафедрой

физического воспитания и \_\_\_\_\_\_\_\_ Кочерьян М.А.

спорта