

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре «Самбо»

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Самбо» относится к дисциплинам Блока 1, части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.0.03.05.06

2. Объем дисциплины: (18 часов)

3. Содержание дисциплины: Знакомство с видом спорта, с экипировкой самбиста, с правилами самбо. С основными целями и задачами освоения вида спорта борьбы САМБО (самооборона без оружия). История появления и развития борьбы самбо. Философией борьбы самбо. Ознакомление и разучивание **упражнений разминки самбиста**. Упражнения для общей и специальной физической подготовки самбиста.

Общеразвивающие и специальные упражнения самбиста в стойке и в партере. Страховочные упражнения. Основные стойки. Дистанции в схватке. Передвижения на ковре. Техничко-тактические действия (ТТД) для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование и т. д. Обучение и совершенствование правильных захватов, перехватов в стойке и в партере. Положения борцов. Специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств. Контрольные упражнения и нормативные требования по ОФП для самбиста. Изучение основных простейших технических действий в партере и в стойке. Совершенствование. Защитные действия и контратаки. Упражнения для развития СФП. Изучение и совершенствование перекатов и переворотов скручиванием. Защитные действия от атакующих захватов. Совершенствование захватов для проведения бросков. Совершенствование переворотов для удержаний, проведения удушающих и болевых приемов. Изучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Знакомство с правилами судейства. Оценка технических действий согласно правилам борьбы самбо. Изучение и совершенствование бросков подворотом через спину различными захватами. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки. Виды зацепов. Повышение СФП борца. Упражнения для развития скорости ТД. Совершенствование ТД для захвата руки в партере. Защитные действия в партере. Изучение и совершенствования ТТД с помощью ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полу полётом, наклоном. Совершенствование атакующих ТТД для захватов ног. Упражнения развития и повышения силы, быстроты и выносливости борца. Изучение бросков отхватом изнутри. Методы подготовки к броскам отхватом. Защитные действия и контратаки. Основные различия. Упражнения для развития и повышения ловкости. Развитие гибкости борца. Совершенствование основных захватов в борьбе самбо. Способы передвижений в борьбе самбо. Изучение, разбор и совершенствование основных ТД в борьбе самбо. Знакомство с техническими действиями: удержание, методы и захваты для чистой победы над соперником. Основные ТД, приводящие к чистой победе. Совершенствования бросков подворотом. Совершенствование бросков передней, задней подножкой, подсечкой, зацепами. Совершенствование переходов на удержания. Защиты от болевых приемов на ноги. Оценка технических действий. Спортивные и подвижные игры для развития быстроты, координации, выносливости, ловкости.

Совершенствование ТТД от захватов ног. Подводящие и имитационные упражнения. Знакомство с технико- тактическими действиями: контратаки при атаке ног. Переводы и броски. Виды захватов. Защиты. Изучение и совершенствование бросков наклоном захватом двух. Упражнения для защиты ног от захватов. Учебные схватки. Изучение и совершенствования встречных атак и контратак в стойке. Совершенствования защитных тактических действий: маневрирования, сковывания, ложных атак, создания угроз и т.д. Совершенствования бросков наклоном захватом туловища зацепом изнутри, снаружи. Совершенствование ТТД бросков наклоном с зашагиванием. Совершенствование бросков наклоном захватом двух ног. Совершенствование переводов захватом двух ног. Защиты. Совершенствование бросков поворотам «мельницы» захватом руки двумя. Совершенствование «мельницы» посадки. Совершенствование бросков вращением захватом плеча сверху. Защиты и контратаки. Оценка технических приемов. Повышение СФП. Повышение скоростной выносливости, силовой выносливости, взрывной силы. Подвижные и спортивные игры для развития быстроты, ловкости, выносливости. ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере. Совершенствование ТТД защиты в стойке: маневрирование, сковывание, перемещения, ложные атаки, создание угроз и т.д. Изучение и совершенствование комбинаций в партере для переходов на болевые и удушающие приемы. Совершенствование технико-тактических действий ведения соревновательного поединка (схватки) Учебно- тренировочные схватки. Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча, руки. Совершенствование технико-тактических действий для навязывания сопернику своей воли в схватке. Совершенствование бросков подворотом через спину захватом руки. Защиты. Контрприемы. Контрприёмы накрыванием. Совершенствование удержаний: сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом зацепом ног с наружи. Упражнения для развития вестибулярного аппарата, устойчивости, координации и ловкости. Повышение силовой выносливости. Изучение ТТД ответной атаки, контратаки. Совершенствование технического действия встречная атака. Выполнение контрольных нормативов по СФП, демонстрация технических действий на зачете.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

УК-7-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5. Форма контроля зачёта

6. Разработчик: Глухарев А.Н .