

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (САМБО)»**

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Самбо)» относится к дисциплинам Блока 1, части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.10.05.

### **2. Объем дисциплины: 44 часа.**

**3. Содержание дисциплины.** Упражнения разминки в самбо. Упражнения для общей и специальной физической подготовки самбиста. Упражнения для самостраховки в самбо. Ознакомление и разучивание основных направлений падений в самбо: назад, сторону, вперед. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости. Обучение технике борьбы стоя. Стойки и передвижения. Техника передвижения самбиста по коврику. Стойки и захваты. Пять видов дистанции в самбо. Виды захватов в самбо. Ознакомление и обучение различным стойкам в самбо: правосторонняя стойка, левосторонняя стойка, фронтальная стойка. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты самбистов: перетягивание с вожжами, борьба за захват, борьба за маленький набивной мяч, осаливание, борьба на одной ноге, борьба за захват руки, выход наверх в партере, отрыв от коврика. Ознакомление и разучивание бросков со стойки. Броски подворотом: бросок через спину, бросок через бедро, бросок через спину с колен. Ознакомление и разучивание бросков со стойки. Броски наклоном: бросок наклоном через бедро, бросок наклоном зацепом снаружи, бросок наклоном зацепом изнутри. Ознакомление и разучивание бросков со стойки с помощью подсечек: подсечка передняя, передняя подсечка в колено, боковая подсечка, задняя подсечка, рывком на себя, толчком от себя. Ознакомление и разучивание бросков со стойки: подхваты, отхваты, подножки. Совершенствование ТТД в стойке. Защиты от бросков в стойке. Техничко-тактическая подготовка в партере. Ознакомление и разучивание удержаний. Основные способы удержаний: сбоку, со стороны головы, верхом, со стороны ног. Разучивание и совершенствование основных способов удержаний: сбоку, со стороны головы, верхом, со стороны ног. Ознакомление и разучивание болевых приемов: на руку, на ногу. Разучивание и совершенствование болевых приемов: на руку-перегибание, выкручивание, на ногу-ущемление, перегибание. Изучение и совершенствование комбинаций: бросок подворотом через спину- переход на удержание. Изучение и совершенствование комбинаций: бросок с помощью ног - переход на болевой прием. Совершенствование спортивного мастерства. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических действий.

### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

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

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

### **5. Форма контроля: зачет**

**6. Разработчик:** старший преподаватель кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики Акоев А.Р.