

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Физической культуры и спорта
(факультет)

Утверждено

решением ученого совета ННГУ

(протокол от 23.06.2022 г. №6)

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика спортивной тренировки в
самбо

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
49.03.01. Физическая культура

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Спортивная тренировка (единоборства)

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения

очная/заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижегород

2022 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

_____ 20__ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.07. Данная дисциплина изучается в течение 6 семестра очной формы обучения и 7 семестра заочной. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является экзамен.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
<p><i>ПК-4</i></p> <p>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</p>	<p>ПК -4.1 Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>ПК -4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки; - разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена; - составлять индивидуальный план спортивных соревнований; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании; - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности; - вносить коррективы в соревновательную деятельность; - использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса; - оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену; 	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средства, методы предсоревновательной подготовки спортсменов-самбистов; - правила соревнований по самбо; - методику подведения в оптимальной форме спортсмена к значимым соревнованиям. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования; - осуществлять судейство соревнований по самбо. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки спортсмена в оптимальной спортивной форме к значимым соревнованиям; - навыками судейства соревнований по самбо; - навыками организации соревнований по самбо. 	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p> <p>Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса, выявлять причины успеха и неудачи; - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса; - использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах ПК-4.3. Имеет опыт: <ul style="list-style-type: none"> - планирования этапов подготовки к соревнованиям; - анализа соревновательной деятельности; - участия в судействе соревнований; организации и проведении соревнований. 		
<p><i>ПК-5</i></p> <p>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями,</p>	<p>ПК -5.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; - особенности проведения тренировок общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования техниче <p>ПК -5.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. <p>ПК -5.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> — совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. 	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения теории и методики в самбо; - технику ударов руками и защиты от них; - технику ударов ногами и защиты от них; - технику борьбы в стойке; - технику борьбы в положении лежа; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - наносить удары руками и выполнять технику защиты от них; - наносить удары ногами и выполнять технику защиты от них; - выполнять броски, используемые в самбо; 	<p>Собеседование Реферат Тест Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

средствами выразительности	- проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности	- выполнять болевые приемы на руки и на ноги; - выполнять удушающие приемы; <i>Владеть:</i> техникой движений, техничко-тактическими действиями, средствами выразительности	
-------------------------------	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108	108
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):	50	18
- занятия лекционного типа	16	-
- занятия семинарского типа	32	16
- в т.ч. текущий контроль	2	2
самостоятельная работа	22	81
Промежуточная аттестация – экзамен	36	9

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			В том числе														
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы												Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				из них														
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего					
Очная				Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	
Тема 1. История возникновения и развития в самбо. Самбо в системе ФКиС РФ	8		12	2		-	4		2				6		2	2		10
Тема 2. Техника безопасности на занятиях самбо	4		3	1		-	1		1				2		1	2		2
Тема 3. Терминология в самбо	4		3	1		-	1		1				2		1	2		2
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в самбо	8		12	2		-	4		2				6		2	2		10
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в самбо	18		22	4		-	10		4				14		4	4		18
Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в самбо	10		20	2		-	4		2				6		2	4		18
Тема 7. Правила соревнований по самбо. Судейская практика	10		12	2		-	4		2				6		2	4		10
Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе	8		13	2		-	4		2				6		2	2		11
В т.ч. текущий контроль	2		2										2		2			
Итого	108		108	16		-	32		16				50		18	22		81

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- тренировка изученных приемов и действий в самбо.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены

	обучающего от ответа	Имели место грубые ошибки.	все задания но не в полном объеме.	задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	объеме, но некоторые с недочетами.	недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

6.2.1 Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1.Экипировка бойца в самбо	ПК-4
2.Терминология в самбо	ПК-4
3.Техника борьбы в партере	ПК-5
4.Стойка и передвижения в самбо	ПК-5
5.Техника ударов руками и защиты от них	ПК-5
6.Техника ударов ногами и защиты от них	ПК-5
7.Техника ударов в партере	ПК-5
8.Техника удержаний и уходов с удержания	ПК-5
9.Техника болевых приемов на ноги	ПК-5
10.Техника болевых приемов на руки	ПК-5
11.Техника удушающих приемов	ПК-5
12.Техника борьбы в стойке	ПК-5
13.Переход с ударной фазы поединка к бросковой	ПК-5
14.Акробатическая подготовка в самбо	ПК-5
15.Техника страховок и само страховок	ПК-5
16.Виды и уровень соревнований по самбо	ПК-4
17.Судейская бригада на соревнованиях по самбо	ПК-4
18.Порядок подачи и рассмотрения протестов в самбо	ПК-4
19.Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий	ПК-4
20.Жесты судьи в самбо	ПК-4
21.Протокол соревнований по самбо	ПК-4
22.Ощевфизическая и специальная подготовка в самбо	ПК-5
23. Психологическая подготовка в самбо	ПК-5
24. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки	ПК-5
25.Техника безопасности на занятиях самбо	ПК-5

6.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-4

1.Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «самбо»:

- А) 10 лет;
- Б) 7 лет;
- В) 12 лет.

2. Продолжительность этапа спортивной специализации по виду спорта «самбо»:

- А) 3 года;
- Б) 1 год;
- В) 5 лет.

3. Какое количество соревнований должно быть у спортсменов на начальном этапе подготовки в течение года?

- А) 1-2;
- Б) 3-4;
- В) 4-6

4. Количество тренировок в неделю на тренировочном этапе (спортивной специализации):

- А) 6-10;
- Б) 3-4;
- В) 10-14.

5. К основному оборудованию, необходимому для прохождения спортивной подготовки не относится:

- А) лапы боксерские;
 - Б) борцовский ковёр;
 - В) гантели переменной массы
6. Присваивается ли спортивное звание «заслуженный мастер спорта» в виде спорта «самбо»?
- А) да;
 - Б) нет.
7. На соревнованиях по боевому самбо 2 балла присуждается за:
- А) удар рукой в туловище;
 - Б) бросок на бок с падением;
 - В) удар ногой в голову.
8. На соревнованиях по спортивному самбо 4 балла присуждается за:
- А) бросок на грудь, живот с падением;
 - Б) удержание в течение 20 секунд;
 - В) удар ногой в туловище.
9. Чистая победа присуждается по боевому самбо за:
- А) удар ногой в голову;
 - Б) болевой (удушающий) прием, при котором противник сдался;
 - В) добивание.
10. Что является уклонением от схватки:
- А) Опоздание на ковёр от 1 мин и более;
 - Б) Имитирование атакующих действий (ложная атака);
 - В) упираться руками, ногами или головой в лицо противника .
11. Замечание и предупреждение присуждается:
- А) разговоры на ковре;
 - Б) опоздание на схватку до 30 секунд после первого вызова;
 - В) слишком активное ведение схватки.
12. Какое максимальное количество баллов можно набрать во время схватки за удержание?
- А) 2 балла;
 - Б) 1 балл;
 - В) 4 балла.
13. Может ли судья принять решение «болевого (удушающий) засчитан» без сигнала сдачи противника в поединках у юношей (девушек)?
- А) нет;
 - Б) да.

Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ПК-5

1. К основным техническим элементам в боевом самбо не относятся:
- А) удары ногами;
 - Б) удары руками;
 - В) броски;
 - Г) удары пальцами в глаза.
2. Какой из элементов в боевом самбо не является техникой защиты от прямого удара рукой?
- А) уклон;
 - Б) нырок;
 - В) отбив рукой.
3. Какой из элементов в боевом самбо не является техникой защиты от бокового удара рукой?
- А) нырок;

- Б) подставка плечом;
 - В) подставка двух предплечий.
4. Какой из элементов в боевом самбо является техникой защиты от прямого удара ногой?
- А) уход в сторону с линии атаки;
 - Б) уклон;
 - В) подставка плечом.
5. Какой из элементов самбо не является техникой защиты от бокового удара ногой?
- А) сближение с блоком с захватом ноги;
 - Б) блок предплечьем;
 - В) разрыв дистанции отскоком.
6. Какой из захватов запрещен в спортивном самбо?
- А) за рукав и отворот куртки;
 - Б) за пояс противника сзади;
 - В) за пальцы противника.
7. Какой из технических элементов самбо не относится к положению сидя верхом (в партере)?
- А) удержание верхом;
 - Б) рычаг локтя руками;
 - В) удержание сбоку.

6.2.3. Практические задания для оценки сформированности компетенции ПК-4

1. Продемонстрируйте жест судьи «чистая победа».
2. Продемонстрируйте жест судьи «четыре балла».
3. Продемонстрируйте жест судьи «два балла».
4. Продемонстрируйте жест судьи «один балл».
5. Продемонстрируйте жест судьи «удержание».
6. Продемонстрируйте жест судьи «болевого прием».
7. Назовите технические действия, которые оцениваются в четыре балла.
8. Назовите технические действия, которые оцениваются в два балла.
9. Назовите технические действия, которые оцениваются в один балл.

Практические задания для оценки сформированности компетенции ПК-5

1. Продемонстрируйте следующие акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через левое / правое плечо, «колесо».
2. Продемонстрируйте самостраховку на спине из положения упор присев, самостраховку на левом/ правом боку
3. Продемонстрируйте болевые приемы на руку (рычаг и узел локтя).
4. Продемонстрируйте болевой на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия).
5. Продемонстрируйте бросок задняя подножка.
6. Продемонстрируйте бросок передняя подножка.
7. Продемонстрируйте бросок через бедро.
8. Продемонстрируйте бросок через спину.
9. Продемонстрируйте удушающий прием руками с захватом и без захвата руки атакуемого.

6.2.4. Темы рефератов

1. История в самбо. – ПК-4
2. Эволюция правил в самбо. - ПК-4

3. Зарождение и развитие в самбо в силовых структурах Российской федерации. – ПК-4
4. Прикладное применение в самбо. История и современность. – ПК-5
5. Методика обучения в самбо. – ПК-5
6. Особенности физической подготовки в самбо. – ПК-5
7. Питание и контроль веса спортсменов в самбо. – ПК-5
8. Техничко-тактическая подготовка в самбо. – ПК-5
9. Особенности тренировочного процесса в самбо. – ПК-5
10. Особенности спортивного отбора в самбо. – ПК-4
11. Восстановительные мероприятия в самбо. – ПК-5
12. Психологическая подготовка бойцов в самбо. – ПК-5
13. Методика обучения и судейство на соревнованиях в самбо. – ПК-4
14. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по самбо. – ПК-4
15. Заслуженные тренеры России по самбо. – ПК-4
16. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
17. Педагогический и врачебный контроль на занятиях самбо. – ПК-5
18. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий самбо. – ПК-5
19. Развитие в самбо на международной арене. – ПК-4
20. Судейство соревнований по самбо. – ПК-4

6.2.5. Вопросы к экзамену

Вопрос	Код компетенции
1. История возникновения и развития в самбо.	ПК-4
2. Самбо в системе физического воспитания и спорта РФ.	ПК-4
3. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки на занятиях по самбо.	ПК-5
4. Гигиена тренировочного процесса и необходимое снаряжение на учебно-тренировочных занятиях по самбо.	ПК-5
5. Самбо в ЕВСК.	ПК-4
6. Правила в самбо.	ПК-4
7. Оборудование и снаряжение в самбо.	ПК-4
8. Общая физическая подготовка в самбо.	ПК-5
9. Специальная физическая подготовка в самбо.	ПК-5
10. Психологическая подготовка в самбо.	ПК-5
11. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств самбистов: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.	ПК-5
12. Характеристика техники в самбо.	ПК-5
13. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в соревнованиях. Техничко-тактическая подготовка самбо.	ПК-5
14. Удары руками в самбо. Методика обучения.	ПК-5

15. Удары ногами в самбо. Методика обучения.	ПК-5
16. Особенности борьбы самбо в стойке. Методика обучения.	ПК-5
17. Особенности борьбы самбо в партере. Методика обучения.	ПК-5
18. Особенности выполнения болевых приемов в самбо. Методика обучения.	ПК-5
19. Особенности выполнения удушающих приемов в самбо. Методика обучения.	ПК-5
20. Переход с ударной фазы поединка к бросковой. Методика обучения.	ПК-5
21. Защитные действия в самбо.	ПК-5
22. Соревнования по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников.	ПК-4
23. Обязанности и права участников соревнований по самбо. Действия спортсменов в ходе схватки и их оценка. Запрещенные приемы.	ПК-4
24. Судейство соревнований по самбо. Состав судейской коллегии. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.	ПК-4
25. Документация для проведения соревнований по самбо.	ПК-4

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

- 1) Гарник В.С. Самбо [Электронный ресурс]: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Учебное пособие/ Гарник В.С.— Электрон. текстовые данные. - М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 191 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20028.html>.— ЭБС «IPRbooks»

б) дополнительная литература:

- 1) Бурдинов М. Тренировка выносливости у самбистов. – Кстово, 1999. – 38 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. <http://sambo.ru/>– сайт Всероссийской федерации самбо
2. <http://самбонн.рф/> - сайт федерации самбо Нижегородской области
3. <http://elibrary.ru/> - Научная российская электронная библиотека

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины необходимы:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы

студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, борцовский ковер.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) преподаватель Сорокин И.А.

Рецензент (ы) к.п.н., доц. Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой Бахарев Ю.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета Физической культуры и спорта