

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

Институт физической культуры

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор института ФКиС

Галалов А.В.
« 31 » 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА
(САМБО)

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

г. Владимир
2021 г.

PC-1A

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины Повышение профессионального мастерства (САМБО) является: формирование у обучающихся профессиональных и универсальных компетенций. Способности к организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы. Представления о способах и методах поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Развитие их информационно-коммуникативной культуры, критического мышления, функциональной грамотности.

Задачи курса:

- изучить историю создания и развитие самбо в России и мире. Необходимо знать, что самбо является национальным Российским видом спорта, который получил международное признание

и пользуется заслуженной популярностью во всем мире.

- сформировать у студентов основы техники и тактики самбо, привлечение молодежи к здоровому образу жизни, повышение общего уровня функциональных возможностей организма, развитие физических качеств, а также повышение сопротивляемости эмоциональным стресс-факторам и неблагоприятным воздействиям среды, укреплению здоровья занимающихся.

- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий самбо.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина "Повышение профессионального мастерства модуль «Самбо»" относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и изучается в 5 семестре.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК – 7 Способен поддерживать	УК – 7.1 Знать:	Знает - виды физических упражнений, методику,	Тестовые задания

<p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>технологии их использованием при построении занятий по самбо, формы и способы деятельности. - специфику и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с занимающимися различного возраста и уровня физической и технической подготовленности.</p>	<p>Ситуационные задачи</p>
	<p>УК – 7.2 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Умеет - применять на практике методы и средства физической культуры (самбо) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, укрепления здоровья - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p>	
	<p>УК – 7.3 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>Владеет - основами укрепления здоровья, физического самосовершенствования средствами самбо. - навыками по повышению своего профессионального мастерства и формирования здорового образа жизни.</p>	
<p>ПК – 5 Способен к организации деятельности обучающихся, направленной на</p>	<p>ПК – 5.1 Знать: основные правила и технические приемы создания информационно-</p>	<p>Знает - правила и технические приемы создания информационно-рекламных материалов</p>	<p>Тестовые задания Ситуационные задачи</p>

<p>освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>рекламных материалов о возможностях и содержании дополнительных общеобразовательных программ на бумажных и электронных носителях; принципы и приемы представления дополнительной общеобразовательной программы.</p>	<p>- принципы и приемы представления дополнительной общеобразовательной программы. - основы планирования урочных и внеурочных занятий по самбо.</p>	
	<p>ПК – 5.2 Уметь: проводить отбор обучающихся в объединения спортивной направленности (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта).</p>	<p>– Умеет - определять объем и достаточность инвентаря, оборудования, персонала для организации занятий и проведения спортивных мероприятий - проводить отбор обучающихся, организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач на тренировочном занятии, - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p>	
	<p>ПК – 5.3 Владеть: способами осуществления деятельности, соответствующей дополнительной общеобразовательной программе.</p>	<p>– Владеет знаниями по определению наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. - информацией по обеспеченности инвентарем и оборудованием, кадрами спортивной организации.</p>	

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Тематический план Форма обучения - очная

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Самбо» История создания и развития самбо	5	1-6		4		4	
2.	Правила проведения соревнований по борьбе самбо	5	7-12		4		4	Рейтинг-контроль 1
3.	Основы страховки и само страховки при изучении самбо. Техника безопасности на занятиях самбо.	5	13-18		4		4	
4.	Специальные подготовительные упражнения	5	1-9		4		4	Рейтинг-контроль 2
5.	Техника борьбы стоя и лежа. (Броски вперед, броски назад, удержания и болевые приемы)	5	10-18		20		20	Рейтинг-контроль 3
Всего за 5 семестр			18		36		36	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18		36		36	зачет

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часа.

Тематический план
Форма обучения – заочная

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Самбо» История создания и развития самбо	5	1-6	2		2	16	
2.	Правила проведения соревнований по борьбе самбо	5	7-12	2		2	16	Рейтинг-контроль 1
3.	Основы страховки и само страховки при изучении самбо. Техника безопасности на занятиях самбо.	5	13-18			2	16	
4.	Специальные подготовительные упражнения	5	1-9				16	Рейтинг-контроль 2
5.	Техника борьбы стоя и лежа. (Броски вперед, броски назад, удержания и болевые приемы)	5	10-18				34	Рейтинг-контроль 3
Всего за 5 семестр			18	4		6	98	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	4		6	98	зачет

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Тематический план
Форма обучения – заочная на базе ВПО

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Самбо» История создания и развития самбо	3	1-6	2			10	
2.	Правила проведения соревнований по борьбе самбо	3	7-12				10	Рейтинг-контроль 1
3.	Основы страховки и само страховки при изучении самбо. Техника безопасности на занятиях самбо.	3	13-18			2	14	
4.	Специальные подготовительные упражнения	3	1-9				14	Рейтинг-контроль 2
5.	Техника борьбы стоя и лежа. (Броски вперед, броски назад, удержания и болевые приемы)	3	10-18				20	Рейтинг-контроль 3
Всего за 3 семестр			18	2		2	68	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	2		2	68	зачет

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

Тематический план
Форма обучения – заочная на базе СПО

№ п/п	Наименование тем и /или разделов дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Введение в курс «Самбо» История создания и развития самбо	5	1-6	2			10	
2.	Правила проведения соревнований по борьбе самбо	5	7-12				10	Рейтинг-контроль 1
3.	Основы страховки и самостраховки при изучении самбо. Техника безопасности на занятиях самбо.	5	13-18			2	14	
4.	Специальные подготовительные упражнения	5	1-9				14	Рейтинг-контроль 2
5.	Техника борьбы стоя и лежа. (Броски вперед, броски назад, удержания и болевые приемы)	5	10-18				20	Рейтинг-контроль 3
Всего за 5 семестр			18	2		2	68	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР								
Итого по дисциплине			18	2		2	68	зачет

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1.

1. История создания и развития самбо в России и мире.
2. Система самбо: спортивное, боевое, служебно-прикладное.
3. Техника, тактика спортивного самбо.
4. Техника, тактика боевого самбо.
5. Служебно-прикладное самбо и его особенности.
6. Роль самбо в подготовке силовых структур в России и мире

Тема 2.

1. Правила проведения соревнований по боевому и спортивному самбо.
2. Характер соревнований по самбо. Системы и способы проведения соревнований.
3. Участники и их допуск к соревнованиям.
4. Судейская коллегия и ее состав.
5. Правила судейства. Протесты. Оборудование мест соревнований.
6. Особенности судейства боевого и спортивного самбо.
7. Положение о проведении соревнований по самбо.
8. Подготовка соревнований различного уровня.

Тема 3.

1. Основы страховки и само страховки при изучении самбо.
2. Техника безопасности на занятиях самбо.
3. Техника выполнения упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок «полет».
4. Техника выполнения упражнений: страховка вправо (влево) и «колесо»;
5. Техника выполнения упражнений: падение вперед, падение назад, падение вправо, падение влево.
6. Комплекс акробатических упражнений (практическое задание).

Тема 4. Специальные подготовительные упражнения.

1. Упражнения на борцовском мосту
2. Перевороты с борцовского моста.
3. Забегания вокруг головы
4. Мост со стойки и переворот
5. Стойка на голове
6. Стойка на руках

Тема 5. Техника борьбы стоя. Броски вперед, броски назад. Техника борьбы лежа.

1. Бросок в борьбе стоя «задняя подножка», «передняя подножка»;
2. Бросок в борьбе стоя «через спину», «через бедро»;
3. Бросок с захватом двух ног спереди;
4. Болевой прием в борьбе лежа «рычаг локтя с захватом руки между ног»;
5. Болевой прием в борьбе лежа на коленный сустав;
6. Болевой прием в борьбе лежа «ущемление икроножной мышцы (узел ноги)»;
7. Бросок через голову с подсадом голенью.
8. Бросок в борьбе стоя «передняя подножка», «задняя подножка»;
9. Бросок в борьбе стоя «боковой переворот»;
10. Бросок в борьбе стоя «зацеп изнутри»;
11. Бросок в борьбе стоя «зацеп снаружи»;

12. Болевой прием на руку «узел локтя ногой»;
13. Комбинация приемов - бросок «боковой переворот», удержание «поперек»;
14. Комбинация приемов – бросок «передняя подножка», болевой прием на руку «узел локтя ногой»
9. Комбинация приемов - бросок «задняя подножка» с переходом на удержание сбоку – болевой прием «узел локтя»;
10. Комбинация приемов - бросок «отхват с захватом ноги» - болевой прием ущемление «ахиллова сухожилия».
11. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя»
12. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя»
13. Болевой прием в борьбе лежа - ущемление «ахиллова» сухожилия

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

5.1 Текущий контроль успеваемости (рейтинг – контроль 1, рейтинг – контроль 2, рейтинг – контроль 3).

Рейтинг – контроль 1

1. История создания и развития борьбы самбо (теоретический вопрос)
2. Основы страховки и само страховки при занятиях самбо;
3. Кувырок вперед, кувырок назад, кувырок «полет»;
4. Страховка вправо (влево) и «колесо»;
5. Падение вперед, падение назад;
6. Падение вправо, падение влево;
7. Комплекс акробатических упражнений (практическое задание)

Рейтинг – контроль 2

1. Упражнения на борцовском мосту
2. Перевороты с борцовского моста.
3. Забегания вокруг головы
4. Мост со стойки и переворот
5. Стойка на голове
6. Стойка на руках
7. Методика обучения приемам борьбы самбо (теоретический вопрос);
8. Бросок в борьбе стоя «задняя подножка», «передняя подножка»;
9. Бросок в борьбе стоя «через спину», «через бедро»;
10. Бросок с захватом двух ног спереди;
11. Болевой прием в борьбе лежа «рычаг локтя с захватом руки между ног»;
12. Болевой прием в борьбе лежа на коленный сустав;
13. Болевой прием в борьбе лежа «ущемление икроножной мышцы (узел ноги)»;
14. Бросок через голову с подсадом голенью.

Рейтинг – контроль 3

1. Правила проведения соревнований по самбо (теоретический вопрос);
2. Бросок в борьбе стоя «передняя подножка», «задняя подножка»;
3. Бросок в борьбе стоя «боковой переворот»;
4. Бросок в борьбе стоя «зацеп изнутри»;
5. Бросок в борьбе стоя «зацеп снаружи»;
6. Болевой прием на руку «узел локтя ногой»;

7. Комбинация приемов - бросок «боковой переворот», удержание «поперек»;
8. Комбинация приемов – бросок «передняя подножка», болевой прием на руку «узел локтя ногой»

9. Комбинация приемов - бросок «задняя подножка» с переходом на удержание сбоку – болевой прием «узел локтя»;
10. Комбинация приемов - бросок «отхват с захватом ноги» - болевой прием ущемление «ахиллова сухожилия».
11. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя»
12. Болевой прием в борьбе лежа – болевой прием на руку «узел локтя»
13. Болевой прием в борьбе лежа - ущемление «ахиллова» сухожилия

5.2.Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

Зачет

Задания к зачету

Задание №1

1. Бросок через бедро – болевой прием
2. Бросок – передняя подножка, болевой прием

Задание №2

1. Бросок – задняя подножка, болевой прием
2. Бросок с захватом за ногу – болевой прием

Задание №3

1. Бросок через спину - болевой прием
2. Бросок – зацеп ногой изнутри

Задание №4

1. Бросок – зацеп стопой снаружи
2. Бросок боковая подсечка - болевой прием

Задание №5

1. Бросок – боковой переворот, болевой прием
2. Бросок через бедро – болевой прием

Задание №6

1. Бросок задняя подножка – болевой прием
2. Бросок – передняя подножка, болевой прием

Задание №7

1. Бросок с захватом за две ноги – болевой прием
2. Бросок – передняя подножка, болевой прием

Задание №8

1. Бросок через бедро – болевой прием
2. Бросок боковая подсечка - болевой прием

Задание 9

1. Бросок через голову с упором стопой в живот
2. Бросок – «передняя подножка», болевой прием на руку

Задание 10

1. Бросок с захватом за ногу. Болевой прием на ногу
2. Бросок – боковая подсечка.

Задание 11

1. Бросок – передняя подсечка
2. Бросок - зацеп изнутри, болевой прием

Задание 12

1. Бросок задняя подножка – болевой прием
2. Бросок с захватом за две ноги сзади. Болевой прием на ногу.

5.3. Самостоятельной работы обучающегося

Предусматриваются следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка основных и дополнительных творческих заданий (доклады);
- выполнение заданий для самопроверки (Тестовые задания, контрольно-проверочные вопросы)

Основу для самостоятельной работы над учебным материалом составляют конспекты лекций. Изучив содержание лекции, следует переходить к работе с литературой. Библиографические списки по всем темам включают в себя основную и дополнительную литературу. Начинать работу с литературой с основных учебных изданий (учебников, учебных пособий), где содержится систематическое изложение главных структурных компонентов изучаемого материала. Что же касается дополнительной литературы. То обращение к ней помогает осветить те или иные содержательные детали каждой темы, конкретизировать уже сформированную общую картину изучаемых явлений и процессов.

При работе с литературой рекомендуется конспектирование основных положений. Одним из видов самостоятельной работы студентов является доклад по заданной либо согласованной с преподавателем теме.

Темы докладов:

1. «Самбо» - история создания, разновидности, классификация
2. Правила судейства соревнований по самбо
3. Терминология борьбы самбо
4. Самбо – как вид спортивной борьбы
5. Технический арсенал (броски, удержания, болевые приемы) спортивного самбо
6. Боевое самбо – история создания, перспективы развития.

7. Тактика боевого самбо, техника нанесения ударов в боевом самбо
8. Болевые и удушающие приемы в боевом самбо
9. Физическая подготовка борца-самбиста
10. Служебно-прикладное самбо – история создания, перспективы развития
11. Средства и методы развития силовых качеств борца самбиста (специальная силовая подготовка в борьбе самбо).
12. Средства и методы развития скоростных качеств борца самбиста
13. Средства и методы развития выносливости борца самбиста

Тестовое задание

1. В каком году самбо официально признается международным видом спорта?

- 1) 1966 году
- 2) 1986 году
- 3) 1991 году

2. В какой стране возникло самбо?

- 1) США
- 2) Бразилия
- 3) Япония
- 4) СССР (Россия)

3. Болевым приёмом в самбо является:

- 1) техническое действие в борьбе лёжа, вынуждающее соперника сдаться.
- 2) бросок соперника на бок с падением атакующего
- 3) удержание в течение 5 секунд

4. Во время схватки участнику запрещено иметь на себе:

- 1) кольца
- 2) серьги
- 3) браслеты, цепочки
- 4) все перечисленные предметы

5. Сколько дают баллов за бросок на спину с падением атакующего в спортивном разделе самбо?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

6. Борцу в ходе схватки может быть сделано:

- 1) не более одного предупреждения
- 2) не более 2 предупреждений
- 3) не более 3 предупреждений

7. За что борец снимается со схватки?

- 1) повторная попытка проведения болевого приёма
- 2) повторный захват за шорты
- 3) в случае, если борец не смог уложиться в отведенные 2 минуты на оказание ему медицинской помощи.

8. Кто судит схватки борцов?

- 1) руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь и информатор
- 2) арбитр, боковой судья
- 3) руководитель ковра, боковой судья, технический секретарь

9. Уклонением от борьбы считается:

- 1) сознательный отход за границу ковра стоя или отползание в положении лёжа
- 2) захват за концы пояса
- 3) захват за край ковра

10. Годом рождения самозащиты без оружия (самбо) является:

- 1) 1838 г.
- 2) 1945 г.
- 3) 2005 г.
- 4) 1938 г.

11. Какая из этих дисциплин не относится к самбо?

- 1) боевое самбо
- 2) спортивное самбо
- 3) смежное самбо
- 4) пляжное самбо

12. Где прошел первый в истории Чемпионат мира по самбо?

- 1) России
- 2) Иране
- 3) Испании
- 4) Италии

13. Борец снимается с соревнований (дисквалификация)

- 1) за неявку на ковер в течении 1 минуты
- 2) за неэтичное поведение представителей
- 3) за попытку обмана судей
- 4) за разговоры на ковре

14. Что означает самбо?

- 1) Самооборона
- 2) Самозащита без оружия
- 3) Самозащита без ответственности

15. Угол какого цвета должен занять спортсмен (в какой форме), которого объявили первым на соревнованиях?

- 1) Красный
- 2) Синий
- 3) Белый

16. К боевым приемам борьбы относятся:

- 1) Загиб руки за спину при подходе сзади
- 2) Загиб руки за спину способом «Рывком»
- 3) Загиб руки за спину способом «Нырком»
- 4) Все выше перечисленные приемы

17. При выполнении боевых приемов борьбы необходимо:

- 1) Нанести расслабляющий удар по уязвимому месту нападающему
- 2) Отвлечь внимание нападающего
- 3) Оттолкнуть нападающего от себя

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня форсированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронной каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2: учебно-методическое издание / Рудман Д.Л., Троянов К.В. - М.: Человек, 2013. - 288 с., ил. - ISBN 978-5-906131-15-7.	2013	
Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. - М.: КНОРУС, - (Бакалавриат). 2014. -ISBN 9785406028803	2014	
Правовые основы и тактика применения физической силы и боевых приемов борьбы в различных ситуациях: учебно-методическое пособие / А. В. Гадалов; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2015.— 72 с.: ил. — ISBN 978-5-9984-0602-7	2015	
Правовые основы и тактика применения приемов самбо в различных ситуациях: учебно-методическое пособие/ А.В. Гадалов, Ф.М. Зезюлин; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2017 — 71 с.: ил. — ISBN 974-5-9984-0720-8	2017	
Дополнительная литература		

Система самбо: учебное пособие: [70-летию создания борьбы самбо посвящается] / Ф.М.Зезюлин, Б.Р. Ротенберг .— Владимир: Собор, 2008.— 207 с. : ил., табл. ISBN 978-5-94002-707-2.	2008	
Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга1 [Электронный ресурс] / Рудман Д.Л., Троянов К.В. - М.: Человек, 2010. - 296 с., ил. - ISBN 978-5-904885-10-6.	2010	
Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Электронный ресурс]: учебник/ Солодков А.С., Сологиб Е.Б- Изд. 5-е, испр. и доп.– М.:Спорт, 2015-620с.: ил/ ISBN 978599990673403	2015	

6.2 Периодические издания

Журнал «теория и практика физической культуры» 2014, 2015

Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» 2015

6.3 Интернет-ресурсы:

1. <http://www.infosport.ru/minsport/> (Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму).
2. <http://www.olympic.ru> (Сайт Олимпийского комитета России);
3. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО Инфоспорт”).
4. <http://www.eurosport.com> (Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт”).
5. <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM> (Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту).

7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

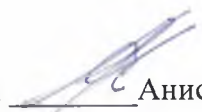
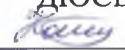
Для проведения практических занятий используется специализированный борцовский зал в спортивном корпусе №2 ВлГУ.


На занятиях используется следующее оборудование:


- борцовский ковер для борьбы самбо (14x14 метров);
- куртки борцовские для борьбы самбо;
- классические гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.);
- гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг.);
- гантели разборные;

Кроме того, в качестве вспомогательного оборудования используются:

- весы медицинские;
- медицинский манометр для измерения артериального давления.

Рабочую программу составил доцент кафедры ТМБОФК  Анисимов А.В.
Рецензент: Директор ДЮСШ Олимпийского резерва по самбо
им. Е. В. Чичваркина  Кашутин А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК
протокол № 1 от «30» 08.21 года.
Заведующий кафедрой  Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 49.03.01
протокол № 1 от 30.08.21 года.
Председатель комиссии  Батоцыренова Т.Е.