

Относно дистанционно обучение на студентите от I, II и III курс специалност САМБО

Уважаеми колеги, във връзка с въведеното извънредно положение в Република България и заповед на Ректора на НСА „Васил Левски“ - ЗП 363/16.03.2020, относно епидемиологичната обстановка у нас, ви уведомяваме, че е необходимо да подготвите реферат по една от следните теми за съответния курс:

I курс

1. История и развитие на самбо в света и в България.
2. Състезателни правила по спортно и бойно самбо.
3. Класификация, систематика и терминология в самбо.

II курс

1. Методи и средства за развитие на качеството сила, примерна тренировка по самбо.
2. Методи и средства за развитие на качеството бързина, примерна тренировка по самбо.
3. Методи и средства за развитие на качеството издръжливост, примерна тренировка по самбо.

III курс

1. Възрастови особености на децата и юношите, трениращи самбо. Особенности на подбора, ранното обучение и тренировката.
2. Определяне, същност, задачи и средства на съвременната тренировка по самбо. Управление на тренировъчния процес.
3. Психологическа подготовка на състезателите в самбо. Взаимовръзка между умствените способности и състезателната реализация.

Литература

1. **Божичков А., Р., Стоилов.** Самбо, Дунав прес - АД., Русе, 2005.
2. **Георгиев, М.** Спортна психология. Спортен психолог. НСА - ПРЕС, С., 2003.
3. **Желязков, Ц., Д. Дашева.** Основи на спортната тренировка, ГЕРА-АРТ, С, 2011.
4. **Киров, П., О. Макавеев.** Спортна подготовка на бореца, НСА ПРЕС, С, 2010.
5. **Лозанов, К.** Самбо – самозащита без оръжие. Зараждане и развитие в България, Полипринт – Враца, 1998.
6. **Макавеев Р.** Борба - контрол на подготовката, НСА ПРЕС, С, 2016.
7. **Янчева, Т.,** Личност и състезателна реализация, С., НСА ПРЕС, 2004.

Практическите занимания по специалност ще бъдат проведени след края на извънредното положение.

Водещ преподавател :

ас. Мария Янчева, доктор
за контакт: mmyancheva@gmail.com

Полезни линкове:

https://www.youtube.com/watch?v=EZRqC_yROzo

- Техники в партер с Федор Емельяненко

https://www.youtube.com/channel/UCaGxNzVhEXXSI_dYfbKy5tg/featured

- Какво е самбо, специфични техники в стойка и партер

<https://www.youtube.com/watch?v=ZkKhe286gXU>

- Самбо: история и развитие

<https://www.youtube.com/watch?v=y5rdEbzyCIw>

- Физика боя. Болевые и удушаващи (експеримент)