

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Теория и методика избранного вида спорта (борьба)»**

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (борьба)» относится к дисциплинам Блока 1 обязательной части Б1. О.20.

### **2. Объем дисциплины: 11 зачетных единиц**

**3. Содержание дисциплины:** Ведение в предмет Теория и методики избранного вида спорта «борьба». Содержание курса. Особенности построения занятий, зачетные требования. Спортивная борьба в системе физического воспитания. Первые сведения о появлении борьбы как вида спортивных состязаний. Древний мир. Спортивная борьба в России. История развития дзюдо. Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Теоретические основы развития основных физических качеств борца. Средства общей и специальной физической подготовки борцов. Основы судейство в спортивной борьбе. Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. История спортивной борьбы. Основные этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх. Развитие спортивной борьбы, в СССР, в Осетии и в современной России. История развития борьбы самбо и дзюдо. Достижения советских, российских и осетинских дзюдоистов на ОИ, ЧМ и ЧЕ. Методика обучения и совершенствования ТТД. Задачи обучения. Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Методы и средства для развития и повышения физической и функциональной подготовки борцов. Этап начального обучения в борьбе. Формирование и овладение навыками ТТД. Методы обучения. Целостный, расчлененный методы обучения ТТД. Общая физическая подготовка, как форма круглогодичной физической и функциональной подготовленности. Взаимосвязь между силовой подготовленностью и спортивной техникой и тактикой борца. Модель пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе. Характеристика технических действий борца: технические действия атаки, защиты и контратаки. Спортивная борьба в современном спортивном мире. Достижения Российских борцов за последние 5 лет. Профилактика травматизма борца. Личная гигиена борца. Медицинский контроль. Основы тактики борьбы. Тактические приемы ведения соревновательной схватки. Тактика борца на соревнованиях. Современные методы отбора в секции спортивной борьбы. Периодизация спортивной подготовки в спортивной борьбе. Питание борца. Питание перед соревнованиями и в дни соревнований. Методы и средства уменьшения веса. Методы восстановления от соревновательных и тренировочных нагрузок. Использование фармакология в спорте. Планирование учебно-тренировочного процесса. Методика подготовки к соревнованиям. Цели и задачи. Перспективное планирование роста спортивного мастерства.

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

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

способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста – ОПК-1; способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий – ОПК-2;

способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта – ОПК-4;

способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса ОПК-14.

**5. Форма контроля:** зачет 2,4 семестры, экзамен.

**6. Разработчик:** Багаев Славик Владимирович доцент кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики.