

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

УТВЕРЖДАЮ
проректор по УР
 **А.М. Дигурова**
« » 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика избранного вида спорта»**

Направление подготовки (специальность)

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки «**Спортивная тренировка**»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Владикавказ 2017

	Очная обучения	форма Заочная обучения
Курс	1-3	1-3
Семестр	1-5	1-5
Лекции	54	20
Практические (семинарские) занятия	212	32
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	266	52
Самостоятельная работа	211	441
Курсовая работа		
Форма контроля		
экзамен	Семестр 5 27 час	Семестр 9 час
Зачет	Семестры 1,2,4	1,2,4.
Общее количество часов	504	504

1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины Общая трудоемкость дисциплины 14 зачётных единиц составляет(504часа)

Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

Семестры	Лекции		Практические занятия		Всего		Самостоятельная работа		Итого	
	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО
1 курс (борьба)										
I	18	4	36	6	54	10	0	26	54	54
II	-	4	50	6	50	10	4	62	54	54
Всего:	18	8	86	12	104	20	4	86	108	108
2 курс (борьба)										
III	18	4	36	6	54	10	126	134	180	144
IV	-	4	54	6	54	10	54	134	108	144
Всего:	18	8	90	12	110	20	180	268	288	288
3 курс(борьба)										
V	18	4	36	8	54	12	27	87	108	99
Всего:	18	4	36	8	54	12	27	87	108	99

2. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» (борьба)

является формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, соревновательную и другие виды работ в избранном виде спорта (ИВС) (борьба).

В качестве *частных задач избранной учебной дисциплины* программа предусматривает изучение студентами:

- основных приемов борьбы;
- базовых положений содержания тактики борьбы в избранном виде спорта;
- методики обучения и совершенствования основных технических тактических действий и приемов;
- навыков организации и проведения занятий по спортивной борьбе, технологий поиска информации и ее использования в целях индивидуализации процесса подготовки специалиста в области спортивной борьбы;

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» (борьба) относится к Блоку 1 базовой части (Б1. Б. 28)

По окончании дисциплина специалист должен усвоить основные теоретические и практические знания и умения по виду спорта.

Изучение основ теории и методики избранного вида спорта базируется на основе знаний о закономерностях развития организма человека (цикл медико-биологических, психолого-педагогических, социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин).

Предварительные компетенции:

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами с учетом курсов

-для 1 курса: физическая культура (общеобразовательный уровень).

-для 2 курса: история физической культуры, физическая культура: педагогика, биохимия, возрастная и спортивная морфология.

-для 3 курса: психология, физиология, биомеханика, биохимия, педагогика ФК, психология.

- на всех курсах дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» (борьба) тесно связано и параллельно изучается с дисциплиной «профессионально-спортивное совершенствование»

- на всех курсах дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» (борьба) тесно связано и совместно изучается с дисциплиной «Профессионально-спортивное совершенствование» (борьба)

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

Общекультурные: ОПК-3); (ОПК-6); (ОПК-7).

Профессиональные: (ПК-3); (ПК-9); (ПК-10); (ПК-11).

Общекультурные

Способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

Начальный этап (знания) Знать:

- основы теории и методики физической культуры и спорта;
- принципы и методы обучения;
- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий, занимающихся;
- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Продвинутый этап (умения) Уметь:

- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;
- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.

Завершающий этап (навыки) Владеть:

- навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.

Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (**ОПК-6**)

Начальный этап (знания) Знать:

- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

Продвинутый этап (умения) Уметь:

- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.

Завершающий этап (навыки) Владеть:

- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта;
- построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.

Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)

Начальный этап (знания) Знать:

- технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности;
- требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при осуществлении профессиональной деятельности;
- особенности методики профилактики травматизма при осуществлении профессиональной деятельности;
- приемы оказания первой доврачебной помощи.

Продвинутый этап (умения) Уметь:

- проводить инструктаж по технике безопасности;
- в процессе профессиональной деятельности соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм;
- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Завершающий этап (навыки) Владеть:

- умениями обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм;
- навыками обеспечения профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности;
- приемами оказывать первую доврачебную помощь.

Профессиональные:

Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3)

Начальный этап (знания) Знать:

- требования к содержанию образовательных программ;
- рабочие документы планирования педагогического процесса;
- цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности;
- федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.

Продвинутый этап (умения) Уметь:

- разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;

- разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.

Завершающий этап (навыки) Владеть:

- методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.

Способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9)

Начальный этап (знания) Знать:

- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.

Продвинутый этап (умения) Уметь:

- использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.

Завершающий этап (навыки) Владеть:

- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;
- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.

Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10)

Начальный этап (знания) Знать:

- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;

- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;
- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

Продвинутый этап (умения) Уметь:

- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;

- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;
- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;
- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.

Завершающий этап (навыки) Владеть:

умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта(ПК-11)

Начальный этап (знания) Знать:

- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;
- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;
- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;
- методы планирования тренировочного процесса.

Продвинутый этап (умения) Уметь:

- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;
- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;
- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).

Завершающий этап (навыки) Владеть:

- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;
- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;
- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.

Содержание дисциплины.

№	Наименование разделов), изучаемых по данной дисциплине	ДО		ОЗО		Формы контроля
		Лекции часы	Практические часы	Лекции часы	Практ. часы	
1	Введение в предмет теории и методики избранного вида спорта (ТиМ ИВС) «борьба» Содержание курса. Особенности построения занятий, зачетные требования.	2				
	Общеразвивающие и специальные упражнения для разминки борца		2			Оценка освоения упражнений борца
2	Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для разминки борца.		2		2	Оценка физической готовности студентов
3	Спортивная борьба в системе физического воспитания	2		2		
	Переворот скручиванием дальней руки сзади-сбоку. Перевод рывком за руку.		2			Визуальная оценка проведённого технического действия
4	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой снизу. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.		2		2	Приём контрольных нормативов по технической подготовке
5	Первые сведения о появлении борьбы как вида спортивных состязаний. Древний мир. Спортивная борьба в России История развития дзюдо	2		2		
	Переворот захватом разноимённой руки спереди снизу (обратный ключ). Перевод рывком с захватом одноимённого запястья и туловища.		2			Оценка технической подготовленности студентов
6	Переворот захватом разноимённого запястья сзади-сбоку. Перевод нырком с захватом шеи и туловища.		2		2	Визуальная оценка проведённого технического действия

7	Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе	2		2		
	Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча. Перевод нырком с захватом туловища с дальней рукой.		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
8	Переворот рычагом. Перевод вращением с захватом руки сверху.		2			Визуальная оценка проведённого технического действия
9	Основы техники и тактики спортивной борьбы	2		2		
	Специальные захваты рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере. Бросок вращением захватом руки снизу. Защиты .		2			Визуальная оценка проведённого технического действия
10	Комбинации при выполнении и совершенствовании переворотов скручиванием. Бросок наклоном с захватом туловища.		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
11	Теоретические основы развития основных физических качеств борца	2				
	Переворот захватом предплечья изнутри. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.		2			Визуальная оценка проведённого технического действия
12	. Переворот захватом рук сбоку. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи.		2			Визуальная оценка проведённого технического действия
13	Средства общей и специальной физической подготовки борцов	2				
	Упражнения для развития ОФП борца		2			Приём контрольных нормативов по физической
14	Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой рукой снизу(Фадзаевский). Броски через спину с захватом руки через плечо.		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
15	Основы судейство в спортивной борьбе	2				
	Переворот скручиванием обратным захватом туловища. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.		2			Оценка за проведенное занятие

16	Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки сверху. Имитационные, подводящие упражнения для бросков подворотом.		2			Визуальная оценка проведённого технического действия
17	Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	2				
	Переворот обратным захватом туловища. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (со страховкой).		2			Визуальная оценка проведённого технического действия
18	Комбинации изученных приёмов. Учебно-тренировочные встречи (поединки)..		2			Приём контрольных нормативов по ТТ подготовке
	ВСЕГО ЗА 1 СЕМЕСТР	18	36	8	6	
	2 СЕМЕСТР					
25	Изучение различных способов соединения рук в борьбе Специальные захваты рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере. а) захват одноимённой руки б) захват разноимённой руки в) захват ближней руки г) захват дальней руки д) отключение руки (рук) е) захват рычагом ж) захват ближней руки рычагом з) захват дальней руки рычагом и) ключ к) захват шеи из – под плеча л) захват шеи из – под дальним плечом м) крючок н) захват на ключ Вертушка с захватом руки снизу. Тактическая подготовка Защита Контрприёмы 10-текущий контроль по технике переворота рычагом		2		2	Приём контрольных нормативов по освоению технических действий

	и перевода вращением с захватом руки сверху.					
26	Упражнения для развития силы борца: с партнером, без предметов, с использованием предметов, гимнастических, л/а и т/а снарядов, различных тренажеров.		2		2	Оценка за проведенное занятие
	Правильное выполнение передвижений, выведения из равновесия, падений в борьбе дзюдо и самбо.		2			Визуальная оценка техники освоения элементов борьбы
27	Накат с ключом с захватом туловища сверху. Броски прогибом с захватом туловища с рукой (с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного и с предварительным отрывом от ковра).		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
28	Переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища.		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
	Изучение технических действий в дзюдо и самбо: боковая подсечка в темп шагов; бросок скручиванием вокруг бедра; бросок через бедро подбивом; отхват. Контрприемы от бросков.		2			Визуальная оценка проведенного технического действия
29	Бросок накатом с захватом туловища. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху).		2			Оценка за проведенное занятие
30	Бросок обратным захватом туловища. Защиты. Контрприемы.		2			Визуальная оценка проведенного технического действия
	Изучение бросков в борьбе дзюдо: зацеп голенью изнутри; через спину с захватом руки на плечо; передней подножкой; через себя упором ногой в грудь, живот. Защиты и контрприемы. Изучение техники борьбы в партере в дзюдо и самбо. Способы удержаний. Защиты, уходы от удержаний.		2		2	Приём контрольных нормативов по технической подготовке
31	Бросок захватом туловища сзади. Подводящие упражнения.		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке

32	Учебно-тренировочные схватки. Упражнения для развития специальной выносливости борца		2			Приём контрольных нормативов по физической подготовке
	Изучение удушающих приемов в дзюдо: -сбоку затягиванием(петля) -сзади отворотом, выключая руку -захватом головы и руку ногами Уходы из этих положений		2			Визуальная оценка проведённого технического действия
	Рубежная аттестация					Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
33	Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху. Бросок через спину с захватом разноимённой руки снизу и запястья другой руки.		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
34	Закрепление содержания основных терминов в процессе проведения учебного занятия.		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
	Изучение болевых на руку: -рычаг локтя захватом головы и руки ногами -обратный рычаг локтя внутрь -рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху -рычаг локтя внутрь ногой Уходы с этих положений		2			Визуальная оценка проведённого технического действия
35	Практический анализ в процессе учебного занятия основных биомеханических положений: рычаг, пара сил, угол устойчивости, общий центр тяжести и др. Уточнение фазовой структуры техники на конкретных приёмах при выполнении основных бросков.		2			Оценка за проведенное занятие
36	. В процессе учебного занятия по общей и специальной физической подготовке совершенствование техники упражнений по заданию преподавателя.		2			Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
	Изучение переворотов на удержание: -переворот с захватом рук -переворот с захватом руки и ноги		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке

	-переворот ключом захватом пояса и руки из -под плеча -прорыв со стороны ног -					
37	Упражнения для развития скоростной выносливости		2			Приём контрольных нормативов по физической подготовке
38	В процессе учебных занятий студенты закрепляют методы обучения в учебном уроке		2			Приём контрольных нормативов по физической подготовке
	Изучение технических действий в самбо в стойке: -бросок задняя подножка -бросок захватом ноги изнутри -бросок захватом за две ноги -бросок ч/з плечи «мельница» -подхват по две ноги -защиты и контрприемы от бросков		2			Оценка за проведенное занятие Визуальная оценка проведенного технического действия
39	Накаты (за грудь, туловище). Бросок через спину с захватом рук сверху.		2			Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
40	Броски накато (захватом туловища, с ключом и туловища сверху, предплечья и туловища сверху). Бросок через спину с захватом шеи с плечом.		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
	Изучение технических действий в партере в борьбе самбо: -способы удержаний Болевые приемы на ноги в борьбе самбо: -ущемление ахиллесово сухожилия -узел бедра и колена Защиты, контрприемы.		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
41	Броски обратным захватом туловища. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с зашагиванием ног.		2			Визуальная оценка проведенного технического действия
	ВСЕГО ЗА 2 СЕМЕСТР		50		6	
	2 КУРС					
1	История спортивной борьбы. Основные этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх. Развитие спортивной	2				

	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.					
	Совершенствование переводов вращением захватом плеча сверху		2		2	Визуальная оценка проведённого технического действия
2	Упражнения для развития силовой выносливости.		2		2	Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
3	Методика обучения и совершенствования ТТД. Задачи обучения. Последовательность в обучении ТТД Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.	2		2		
	Броски наклоном захватом плеча и туловища зацепом ноги изнутри		2		2	Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
4	Технико-тактические действия в борьбе дзюдо и самбо. Комбинации в стойке: -боковая подсечка-передняя подножка -передняя подсечка - задняя подножка -подсечка-бросок через спину -бросок захватом руки на плечо - зацеп изнутри		2		2	Визуальная оценка проведённого технического действия
5	Методы и средства для развития и повышения физической и функциональной подготовки борцов	2		2		
	Тестирование физических и функциональных качеств борца.		2		2	Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
6	Упражнения для развития гибкости борца		2		2	Приём контрольных нормативов по физической подготовке
7	Этап начального обучения в борьбе. Формирование и овладение навыками ТТД	2		2		

	Бросок прогибом с захватом туловища. Защитные и контратакующие действия.		2			Приём контрольных нормативов по технике проведенного приема
8	Бросок прогибом с захватом рук сверху. Защитные и контратакующие действия.		2			Приём контрольных нормативов по технике проведенного приема
9	Методы обучения. Целостный, расчлененный методы обучения ТТД	2		2		
	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.		2			Приём контрольных нормативов по физической подготовке
10	Изучение ТТД и комбинаций в партере в борьбе дзюдо и самбо: -переходы с положений удержания на болевые приемы -переходы с положения удержания на удушающие приемы -переходы с удушающих приемов на удержания		2			Визуальная оценка проведенного технического действия
11	Формы организации занятий: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, учебно-тренировочное, тренировочное, контрольное, соревновательное.	2				
	Броски подворотом через бедро захватом туловища из под плеч.		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
12	Упражнения для развития ловкости и координационных способностей борца		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
13	Общая физическая подготовка, как форма круглогодичной физической и функциональной подготовленности	2				
	Передняя подножка захватом плеча снизу и руки. Защиты. Контрприемы.		2			Приём контрольных нормативов по физической подготовке

14	Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги		2			Оценка за проведенное занятие
15	Взаимосвязь между силовой подготовленностью и спортивной техникой и тактикой борца	2				
	Бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
16	Упражнения для развития быстроты и скоростных качеств борца		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
17	Модель пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе Характеристика технических действий борца: технические действия атаки, защиты и контратаки	2				
	Изучение техники контрприемов в борьбе дзюдо и самбо: -боковой переворот против броска ч/з спину -бросок захватом за подколенный сгиб против передней подсечки (самбо) -боковой переворот против подхвата изнутри -бросок ч/з грудь против броска ч/з спину		2			Оценка за проведенное занятие
18	Бросок сбиванием захватом плеча и бедра. Защиты и контратаки.		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
	ВСЕГО ЗА 3 СЕМЕСТР	18	36	8	6	
	4 СЕМЕСТР					
25	Упражнения для развития выносливости борца		4			Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
26	Бросок затягиванием захватом руки и туловища. Защиты и контратаки от броска		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
27	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги «мельница». Способы защит и контратак накрыванием.		4			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке

28	Бросок наклоном, захватом плеча и бедра, нырком под руку. Защиты от нырков под руки.		2			Приём контрольных нормативов по физической подготовке
29	Бросок скручиванием с захватом рукой за плечо и кисть, разноименной руки снаружи, с упором головой в туловище		4			Оценка за проведенное занятие
30	Бросок подворотом захватом шеи и руки Защиты.		2			Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
31	Тактические приемы для проведения атакующих действий		4			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
32	Сваливание наклоном захватом головы сверху и голени. Защитные действия		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
34	Способы переводов захватом одной, перехватом другой голова снаружи. Защиты.		4			Оценка за проведенное занятие
35	Технико-тактические действия защиты. Активная и пассивная защита. Партер, стойка.		2			Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
36	Изучение технико-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской, вольной и женской борьбе.		4			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
37	Бросок прогибом захватом туловища сбоку пасадом против броска прогибом захватом руки двумя руками		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
38	Перевод рывком захватом туловища против броска прогибом захватом рук двумя руками		4			Приём контрольных нормативов по физической подготовке
39	Изучение контрприема: Накрывание захватом ноги изнутри против бросков прогибом		2			Оценка за проведенное занятие
40	Изучение и совершенствование контрприема: переворот скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху против прохода в ноги нырком		4			Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке

41	Изучение комбинаций в партере: -переворот скручиванием-переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра -переворот скручиванием захватом рук сбоку-переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром		4			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
42	ТТД, комбинации: -перевод нырком захватом туловища-переворот накатом захватом туловища -перевод рывком захватом одноименной руки-бросок поворотом ч/з плечи захватом одноименных руки и ноги		4			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
	ВСЕГО ЗА 4 СЕМЕСТР		54		6	
	5 СЕМЕСТР					
1	Бросок прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой. Передняя подножка захватом плеча снизу и руки		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
2	Спортивная борьба в современном спортивном мире. Достижения Российских борцов за последние 5 лет.	2		2		
	Перевороты разгибанием зацепом, захватом ног ногами на «ножницы» Защиты.		2		2	Приём контрольных нормативов по физической подготовке
3	Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Защиты и контратаки.		2		2	Оценка за проведенное занятие
4	Профилактика травматизма борца. Личная гигиена борца. Медицинский контроль.	2		2		
	Удержание и дожимы с опасного положение. Учебно-тренировочные схватки		2		2	Приём контрольных нормативов по технической подготовке
5	Комбинация. Перевод упором в бедро сзади изнутри - переворот скрестным захватом голеней.		2		2	Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
6	Основы тактики борьбы Тактические приемы ведения соревновательной	2				

	схватки. Тактика борца на соревнованиях					
	Контратаки в партере: - выходы наверх нырком, выседом, переходом. -накрывания от переворотов накатом		2			Оценка за проведенное занятие
7	Совершенствование комбинации в партере: -переворот накатом захватом туловища- переворот разгибанием зацепом одноименной -переворот обратным захватом туловища-переворот разгибанием захватом бедра на «ножницы»		2			Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
8	Современные методы отбора в секции спортивной борьбы	2				
9	Перевод сбиванием захватом одной перехватом другой. Изучение и совершенствование способов переводов с положения сед.		2			Оценка за проведенное занятие
10	Периодизация спортивной подготовки в спортивной борьбе	2				
	ТТД в защите и переход на контрприемы в стойке и в партере		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
11	Переводы, посадки, броски наклоном, сбиванием захватом за обе ноги.		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
12	Питание борца. Питание перед соревнованиями и в дни соревнований. Методы и средства уменьшения веса.	2				
	Совершенствование ТТД для создания благоприятного момента для проведения приема		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
13	Совершенствование комбинаций в стойке с переходом и продолжением приемов в партере		2			Приём контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
14	Методы восстановления от соревновательных и тренировочных нагрузок. Использование фармакология в спорте.	2				

	Совершенствование комбинаций ТТД		2			Приём контрольных нормативов по тактической подготовке
15	Бросок сбиванием с захватом бедра и плеча.		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
16	Планирование учебно-тренировочного процесса.	2				
	Совершенствование способов захвата ног Совершенствование переводов захватом ног		2			Приём контрольных нормативов по интегральной подготовке
17	Бросок сбиванием захватом двух ног. Совершенствование бросков наклоном захватом ног		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
18	Методика подготовки к соревнованиям. Цели и задачи. Перспективное планирование роста спортивного мастерства.	2				
	Совершенствование комбинаций перевод захватом ног- переворот скрестным захватом голени		2			Приём контрольных нормативов по технической подготовке
19	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТТД ВСТРЕЧНАЯ АТАКА		2			
	ВСЕГО ЗА 5 СЕМЕСТР	18	36	4	8	
	ИТОГО ЗА КУРС	54	212	20	32	
	ЭКЗАМЕН ПО ТМИВС					

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	Введение в предмет «Теория и методика избранного вида спорта» борьба Содержание курса. Особенности построения занятий, зачетные требования.	2							2,4
1, 2	Технико-тактические основы ИВС(борьба). Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для общего и специального развития физических качеств борца.		4						1,2,6,16,23

	Упражнения страховки и само страховки для профилактики травматизма в борьбе.							
3	История развития спортивной борьбы с древних времен. Спортивная борьба в России, СССР и в современной России История развития дзюдо	2						1,2,3,4,6,16,23 18,28
3, 4	Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для разминки борца. Ознакомление с основами простейших технических действий спортивной борьбы в стойке и партере. Обучение технике спортивной борьбы. Совершенствование технико-тактического мастерства в ИВС		4					1,2,6,16,23
5	Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе	2						1,2,6,23
5, 6	Технико-тактические основы ИВС(борьба). Ознакомление и обучение специальным захватом рук для выполнения различных		4					1,2,6,22,23

	приёмов и защит от захватов в партере. Обучение технике переворота скручиванием дальней руки сзади-сбоку. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой снизу. Защиты.							
7	Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе Общие основы техники и тактики, теории и методики спортивной борьбы	2						1,2,4,6,22,23
7, 8	Ознакомление и обучение специальным захватом рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в стойке. Совершенствование технико-тактического мастерства в стойке: Перевод рывком за руку. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху. Защиты. Контрприемы.	4						2,22

9	Теоретические основы развития основных физических качеств борца	2						
9, 10	Технико-тактические основы ИВС(борьба). Обучение технике переводов и бросков захватом ног Учебные схватки.		4					1,2,4,6,9
11	Средства общей и специальной физической подготовки борцов	2						2,4,18,28
11, 1, 2	Технико-тактические основы ИВС(борьба). Обучение технике бросков захватом рук. Совершенствование технико-тактического мастерства в стойке. Учебные схватки.		4					2,1,28
13	Технико-тактические основы спортивной борьбы. Обучение технике	2						1,2,6,10,22,23
13, 1, 4	Технико-тактические основы переворотов в партере. ИВС(борьба) Обучение технике переворотов разгибанием. Совершенствование технико-тактического мастерства в ИВС		4					2,4,9

15	Технико-тактические основы спортивной борьбы. Обучение тактике	2						1,2,6,10,22,23
15,16	Технико-тактические основы борьбы в стойке. Обучение технике бросков наклоном захватом туловища. Совершенствование технико-тактического мастерства. Учебные схватки.		4					2,1,28
17	Основы судейство в спортивной борьбе. Терминология, классификация и систематизация приемов и действий в спортивной борьбе.	2						1,2,10,6,22,23
17,18	Технико-тактические основы спортивной борьбы. Партер. Обучение технике переворотов скручиванием захватом ног. Совершенствование технико-тактического мастерства .		4					2,1,28
	Зачет по теории							
	ИТОГО за 1 семестр	18	36				0	100

1	Технико-тактические основы борьбы в стойке. Обучение технике бросков вращением захватом руки Защиты. Контрприемы. Совершенствование технико-тактического мастерства. Учебные схватки.		2					2,1,28
2	Технико-тактические основы борьбы в стойке Бросок наклоном с захватом туловища с рукой. Защиты. Контрприемы.		4		4			2,1,28
3	Технико-тактические основы спортивной борьбы. Партер. Переворот обратным захватом туловища. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (со страховкой).		2					
4	Технико-тактические основы спортивной борьбы Изучение различных способов соединения рук в борьбе Специальные захваты рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере.		4	Совершенствование захватов и соединения рук на туловище, ногах, руках	2			

	а) захват одноимённой руки б) захват разноимённой руки в) захват ближней руки г) захват дальней руки д) отключение руки (рук) е) захват рычагом ж) захват ближней руки рычагом з) захват дальней руки рычагом и) ключ к) захват шеи из – под плеча л) захват шеи из – под дальним плечом м) крючок н) захват на ключ Вертушка с захватом руки снизу. Тактическая подготовка Защита Контрпиёмы							
5	Техничко-тактические основы борьбы в стойке. Ознакомление, изучение и обучение контратакующему броску обратным захватом туловища при		2					1,2,10,19,

	захвате противником ноги или ног. Учебные схватки.							
6	Упражнения для развития силы борца: с партнером, без предметов, с использованием предметов, гимнастических, л/а и т/а снарядов, различных тренажеров.		4					
7	Ознакомление с основами борьбы дзюдо и самбо. Правильное выполнение передвижений, выведения из равновесия, падений в борьбе дзюдо и самбо. Совершенствование технико-тактического мастерства		2	Совершенствование захватов за кимано и куртку	2			6,8,16,22,23
8	Изучение технических действий в дзюдо и самбо: боковая подсечка в темп шагов; бросок скручиванием вокруг бедра; бросок через бедро подбивом; отхват. Контрприемы от бросков. Учебные схватки.		4					6,8,16,22,23
9	Изучение бросков в борьбе дзюдо: зацеп голенью изнутри; через спину с захватом руки на плечо;		2					6,8,16,22,23

	передней подножкой; через себя упором ногой в грудь, живот. Защиты и контрприемы. Изучение техники борьбы в партере в дзюдо и самбо. Способы удержаний. Защиты, уходы от удержаний.							
10	Изучение удушающих приемов в дзюдо: -сбоку затягиванием(петля) -сзади отворотом, выключая руку -захватом головы и руку ногами Уходы из этих положений .		4					6,8,16,22,23
11	Изучение технических действий в партере в борьбе самбо: -способы удержаний Болевые приемы на ноги в борьбе самбо: -ущемление ахиллесово сухожилия -узел бедра и колена Защиты, контрприемы.		2					6,8,16,22,23
12	Совершенствование технико-тактического мастерства в партере.		4					1,2,4,7,9,23

	Накат с ключом с захватом туловища сверху. Броски прогибом с захватом туловища с рукой (с подставленным вперёд сзади стоящей ноги без предварительного и с предварительным отрывом от ковра). Учебные схватки							
13	Совершенствование технико-тактического мастерства в партере Бросок накатом с захватом туловища. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху)..		2					1,2,4,7,9,23
14	Броски накатом (захватом туловища, с ключом и туловища сверху, предплечья и туловища сверху). Бросок через спину с захватом шеи с плечом. Учебные схватки.		4					1,2,4,7,9,23
15	Совершенствование технико-тактического мастерства в партере и в стойке. Броски обратным захватом туловища. Защиты. Контрприемы. Учебно-тренировочные схватки		2					1,2,4,7,9,23

16	Совершенствование технико-тактического мастерства. Бросок захватом туловища сзади. Подводящие упражнения. Защиты и контрприемы. Учебно-тренировочные схватки.		4						1,2,4,7,9,23
17	Учебно-тренировочные схватки. Упражнения для развития специальной выносливости борца. Круговая тренировка.		2						1,2,4,7,9,23
	Зачет нормативы по ОФП и СФП								
	Итого за 2 семестр		50		4				
Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	

1	История спортивной борьбы. Основные этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх. Развитие спортивной борьбы, в СССР, в РСФСР, в Осетии и в современной России История развития борьбы самбо Достижения советских, российских и осетинских дзюдоистов на ОИ, ЧМ и ЧЕ.			Анализ справочной и методической литературы истории спортивной борьбы	6	Реферат по истории одного из видов борьбы			1,3,6,16,23	
	Совершенствование переводов вращением захватом плеча сверху(□)-Ролевые игры		2	Совершенствование бросков вращением захватом плеча сверху	4	Контроль за техникой исполнения			2,1	
2	Упражнения для развития силовой выносливости. (□)- Ролевые игры		2	Изучение средств и методов физической подготовки	4	Контроль за техникой исполнения			1,4	
3	Методика обучения и совершенствования ТТД. Задачи обучения. Последовательность в обучении ТТД Этапы многолетней технико- тактической подготовки в спортивной борьбе.			Этапы многолетней технико- тактической подготовки в борьбе. Базовая фундаментальная техническая подготовка. Базовая расширенная техническая подготовка. Базовая технико-тактическая подготовка-1. Базовая технико-тактическая подготовка-2. Базовая тактико-техническая подготовка. Базовая тактическая подготовка.	6	Составить план- график подготовительного периода в годичном тренировочном цикле. Проследить динамику изменения соотношения общей и специальной физической подготовки			1,3,6,16,23	

				Индивидуально- групповая технико- тактическая подготовка.						
	Броски наклоном захватом плеча и туловища зацепом ноги изнутри (□)-Мастер класс		2	Совершенствование бросков наклоном захватом туловища	4	Контроль за техникой исполнения			1,6,22,23	
4	Технико-тактические действия в борьбе дзюдо и самбо. Комбинации в стойке: -боковая подсечка-передняя подножка -передняя подсечка - задняя подножка -подсечка-бросок через спину -бросок захватом руки на плечо - зацеп изнутри (□)-Спарринг		2	Изучение и совершенствование технических действий в стойке	4	Контроль за техникой исполнения			6,22,23	

5	Методы и средства для развития и повышения физической и функциональной подготовки борцов.			Общие вопросы функциональной подготовки. Физические качества борца. ОФП и СФП. Средства и методы совершенствования физических качеств. Динамика функциональной подготовленности борца в процессе многолетней подготовки.	6	Доклад по теме.			1,2,4,6,22,23	
	Тестирование физических и функциональных качеств борца. УИРС в борьбе		2	Понятие о тестах. Тесты в спортивной борьбе. Основные критерии стандартизации тестов. Методы определения уровня функциональной подготовленности борцов. Основные направления УИРС в спортивной борьбе.	4	Мини тестирование			1,5	

6	Упражнения для развития гибкости борца (□)-Мастер класс		2	Изучение средств и методов для повышения гибкости	4	Контроль за техникой выполнения упражнений			1,4	
7	Этап начального обучения в борьбе. Формирование и овладение навыками ТТД			Изучение принципов и методов обучения двигательным навыкам Особенности проведения занятий с детьми и подростками на начальном этапе подготовки. Последовательность распределения обучения технике спортивной борьбы.	6	Конспект учебно-тренировочного занятия			2,4,18,28	
	Бросок прогибом с захватом туловища. Защитные и контратакующие действия. (□)-Спарринг		2	Совершенствование технических действий, Методика освоения сложного технического приема	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			2,1	
8	Бросок прогибом с захватом рук сверху. Защитные и контратакующие действия.		2	Совершенствование методов овладения ТТД	4	Визуальный контроль за			1,2	

	(□)-Спарринг			Изучение и совершенствование подводящих упражнений		техникой исполнения				
9	Методы обучения. Целостный, расчлененный методы обучения ТТД			Детальный разбор технического действия. Методы расчлененного и целостного обучения приема.	6	Опрос-беседа			1,2,4,22,23	
	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.		2	Подготовка к выполнению нормативов по ОФП	4	Оценка нормативов				
10	Изучение ТТД и комбинаций лежа в борьбе дзюдо и самбо: -переходы с положений удержания на болевые приемы -переходы с положения удержания на удушающие приемы -переходы с удушающих приемов на удержания		2	Изучение технических действий в партере в борьбе дзюдо и самбо	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			6,22,23	
11	Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное,			Изучение форм организации учебного занятия. Методика применения типов занятий для приобретения,	6	Конспекты различных форм и типов занятий			1,2,6,22,23	

	учебно-тренировочное, тренировочное, контрольное, соревновательное.			закрепления и совершенствования ТТД и навыков Проработка учебного материала учебно-методической литературе.						
	Броски подворотом через бедро захватом туловища из-под плеч. (□)-Мастер класс		2	Изучение и совершенствование подводящих упражнений	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,2	
12	Упражнения для развития ловкости и координационных способностей борца (□)-Спарринг		2	Гимнастика, акробатика, спортивные и подвижные игры как средства для развития ловкости	4	Контроль за выполнением упражнений			2,18,28	
13	Взаимосвязь между силовой подготовленностью и спортивной техникой и тактикой борца			Методы совершенствования технико-тактической подготовки	6	Опрос-беседа			1,2	
	Передняя подножка захватом плеча снизу и руки. Защиты. Контрприемы. (□)-Мастер класс		2	Детальный разбор технического действия	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,14,23	
14	Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги		2	Совершенствование броска с подножкой захватом руки и одноименной ноги	4	Визуальный контроль за			1,4	

	(□)-Спарринг					техникой исполнения				
15	Модель пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе			Техническая разнонаправленность. Техническая разносторонность.	6	опрос			1,2,6,22,23	
	Бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги (□)-Спарринг		2	Совершенствование бросков наклоном	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			1-4	
16	Упражнения для развития быстроты и скоростных качеств борца (□)-Ролевые игры		2	Изучение упражнений для развития скоростных качеств борца	4	Контроль за выполнением упражнений			1,14,23	
17	Характеристика технических действий борца: технические действия атаки, защиты и контратаки			Методика овладения техническими действиями атаки, защиты контратаки	6	опрос			1,2,6,22	
	Совершенствование бросков наклоном из положения грудь в грудь(скрест) зацепом разноименной изнутри		2	Изучение и закрепление бросков наклоном зацепом разноименной изнутри	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			1-4	

18	Совершенствование бросков наклоном из положения грудь в грудь(скрест) зацепом разноименной снаружи (зашагивание)		2	Совершенствование бросков наклоном из положения грудь в грудь(скрест) зацепом разноименной снаружи (зашагивание)	4				1-4	
			36		126					
				2 курс 4 семестр						
1	Упражнения для развития выносливости борца (□)-Мастер класс		4	Изучение средств и методов развития и повышения силовой выносливости	2	Контроль за выполнением упражнений				
2	Бросок затягиванием захватом руки и туловища. Защиты и контратаки от броска (□)-Спарринг		2	Совершенствование бросков затягиванием. Детальный разбор ТТД	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4,2	
3	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги «мельница». Способы защит и контратак накрыванием. (□)-Спарринг		4	Видео просмотр и изучение броска «мельница»	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,28	

4	Бросок наклоном, захватом плеча и бедра, нырком под руку. Защиты от нырков под руки. (□)-Мастер класс		2	Совершенствование бросков наклоном захватом плеча и бедра	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,2,28
5	Бросок скручиванием с захватом рукой за плечо и кисть, разноименной руки снаружи, с упором головой в туловище (□)-Ролевые игры		4	Совершенствование различных способов бросков скручивание	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,2,4
6	Бросок подворотом захватом руки и шеи. Защиты.		2	Совершенствование бросков подворотом	2	Визуальный контроль за техникой ис Визуальный контроль за техникой исполнения полнения			1,2,4
7	Тактические приемы для проведения атакующих действий (□)-Спарринг		4	Совершенствование тактических действий для проведения атакующих приемов: перемещения, обманные движения, ложные атаки и т. д.	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,2,4,6

8	Сваливание наклоном захватом головы сверху и голени. Защитные действия (□)-Мастер класс		2	Совершенствование тактических действий для проведения бросков наклоном захватом голени	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			
9	Способы переводов захватом одной, перехватом другой голова снаружи. Защиты. (□)-Спарринг		4	Совершенствование переводов захватом одной перехватом другой	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			
10	Технико-тактические действия защиты. Активная и пассивная защита. Партер, стойка. (□)-Спарринг		2	Совершенствование защитных действий	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			
11	Изучение технико-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской, вольной и женской борьбе. (□)-Спарринг		4	Совершенствование контратакующих действий	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			
12	Бросок прогибом захватом туловища сбоку пасадом против броска против броска прогибом захватом руки двумя руками (□)-Спарринг		2	Совершенствование контратакующих действий в стойке	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			

13	Перевод рывком захватом туловища против броска прогибом захватом рук двумя руками (□)-Ролевые игры		4	Совершенствование контратакующих действий в стойке	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			
14	Изучение контрприема: Накрывание захватом ноги изнутри против бросков прогибом (□)-Спарринг		2	Совершенствование контратакующих действий в стойке	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			
15	Изучение и совершенствование контрприема: переворот скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху против прохода в ноги нырком (□)-Спарринг		4	Совершенствование контратакующих действий в стойке	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			
16	Изучение комбинаций в партере: -переворот скручиванием-переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра -переворот скручиванием захватом рук сбоку-переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром (□)-Мастер класс		2	Совершенствование контратакующих действий в партере	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			

17	ТТД, комбинации: -перевод нырком захватом туловища-переворот накатом захватом туловища (□)-Ролевые игры		4	Совершенствование комбинаций стойка, стойка- партер	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4,23	
18	Совершенствование комбинации: -перевод рывком захватом одноименной руки-бросок поворотом ч/з плечи захватом одноименных руки и ноги (□)-Ролевые игры		2	Совершенствование комбинаций стойка, стойка- партер	2					
	ЗАЧЕТ по ТТП									
	ВСЕГО ЗА 4 СЕМЕСТР		54		54					
		3 курс 5 семестр								
1	Спортивная борьба в современном спортивном мире. Достижения Российских борцов за последние 5 лет.			Изучение, анализ результатов последних соревнований по спортивной борьбе	2	Конспект по теме			1,3,6,16,23	

	Перевероты разгибанием зацепом, захватом ног ногами на «ножницы» Защиты. (□)-Мастер класс		2	Совершенствование переверотов разгибанием с помощью ног		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	
2	Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Защиты и контратаки. (□)-Спарринг		2	Совершенствование сбивании с помощью ног		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	
3	Профилактика травматизма борца. Личная гигиена борца. Медицинский контроль.			Цели задачи и организация врачебного контроля спортсменов. Содержание и формы врачебного контроля. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Изучение методов профилактики травматизма в спортивной борьбе	2	доклад			2,4,16,18,28	
	Удержание и дожимы с опасного положение. Учебно-тренировочные схватки (□)-Спарринг		2	Удержание и дожимы с опасного положение. Учебно-тренировочные схватки (□)-Спарринг		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,2,28	

4	Комбинация. Перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри - переворот скрестным захватом голени. (□)-Спарринг		2	Совершенствование перевод захватом ног с переходом на перевороты в партере		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	
5	Основы тактики борьбы. Тактические приемы ведения соревновательной схватки. Тактика борца на соревнованиях			Проработка учебного материала по конспектам лекций. Понятие тактики. Стратегия спортсмена-борца. Тактика схватки, тактика борца на соревнованиях.	4	Опрос-беседа			2,4,16,18,28	
	Контратаки в партере: - выходы наверх нырком, выседом, переходом. -накрывания от переворотов накатом (□)-Спарринг		2	Совершенствование контрприёмов в партере		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	
6	Совершенствование комбинации в партере: -переворот накатом захватом туловища- переворот разгибанием зацепом одноименной		2	Совершенствование комбинационных атакующих действий в партере	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	

	-переворот обратным захватом туловища-переворот разгибанием захватом бедра на «ножницы» (□)-Спарринг									
7	Современные методы отбора в секции спортивной борьбы			Этапы отбора в секции борьбы Изучение опыта лучших тренеров по спортивной борьбе	2				1,4,6,16,18, 23,28	
	Перевод сбиванием захватом одной перехватом другой. Изучение и совершенствование способов переводов с положения сед. (□)-Спарринг		2	Совершенствование ТТД. Исправление ошибок при атакующих действиях.	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	
8	Переводы, посадки, броски наклоном, сбиванием захватом за обе ноги. (□)-Спарринг		2	Совершенствование ТТД атаки.		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	
9	Периодизация спортивной подготовки в спортивной борьбе			Построение планов учебно-тренировочных занятий подготовительном, соревновательном и переходном периодах	2	доклад			2,4,18,28	

	ТТД в защите и переход на контрприемы в стойке и в партере (□)-Спарринг		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			1,23	
10	Совершенствование ТТД для создания благоприятного момента для проведения приема (□)-Спарринг		2	Технико-тактические действия, методы совершенствования		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	
11	Методы восстановления от соревновательных и тренировочных нагрузок. Использование фармакологических средств в спорте. Питание борца. Питание перед соревнованиями и в дни соревнований. Методы и средства уменьшения веса.			Изучение методики правильного, рационального питания	2	доклад			2,4,18,28	
	Совершенствование комбинаций и ТТД в учебных схватках		2	Технико-тактические действия, методы совершенствования комбинаций		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,2	

12	Бросок сбиванием с захватом бедра и плеча. Защиты (□)-Спарринг		2	Совершенствование нырков для захвата бедра и плеча	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	
13	Планирование учебно-тренировочного процесса.					доклад			2,4,18,28	
	Совершенствование способов захвата ног Совершенствование переводов захватом ног (□)-Спарринг		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4	
14	Бросок сбиванием захватом двух ног. Совершенствование бросков наклоном захватом ног (□)-Мастер класс		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			1	
15	Методика подготовки к соревнованиям.			Составление двухнедельных планов подготовки к соревнованиям	2	доклад			1,6,16,23	
	Совершенствование комбинаций перевод захватом ног- переворот скрестным захватом голени (□)-Спарринг		2	Совершенствование комбинаций стойка-партер	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1-4	
16	Совершенствование комбинаций перевод рывком захватом руки за плечо- переворот ключом		2			Визуальный контроль за			1-4	

						техникой исполнения				
17	Перспективное планирование роста спортивного мастерства. Цели и задачи.			Составление годовых индивидуальных планов подготовки планов	2				1,6,16,23	
	Совершенствование комбинаций: перевод рывком захватом за голову и плечо снизу - переворот обратным ключом		2	Совершенствование сбивании рывком захватом за голову и плечо снизу					1-4	
18	Совершенствование комбинационного ведения схватки. Учебные и учебно- тренировочные схватки		2						1-4	
	Экзамен									
	ВСЕГО ЗА 5-ый СЕМЕСТР		36		27					

Учебно-методическая карта дисциплины 1 курс ЗФО

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
1	Введение в предмет «Теория и методика избранного вида спорта» (борьба) История развития спортивной борьбы с древних времен. Спортивная борьба в России, СССР и в современной России История развития дзюдо	2		Изучение и методической литературы справочников истории спортивной борьбы	6	Опрос-беседа Реферат-доклад по истории борьбы			2,4
2	Технико-тактические основы ИВС(борьба). Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для общего и		2	Ознакомление, совершенствование упражнений для общего и	6	Визуальный контроль за исполнением			1,2,6,16,23

	специального развития физических качеств борца. Упражнения страховки и само страховки для профилактики травматизма в борьбе.			специального развития физических качеств борца		м упражнений			
3	Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе	2		Изучение специальной, методической и исторической литературы по борьбе	4	опрос			1,2,3,4,6,16,2318,28
4	Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для разминки борца. Ознакомление с основами простейших технических действий спортивной борьбы в стойке и партере. Обучение технике спортивной борьбы. Совершенствование технико-тактического мастерства в ИВС		2	Методика обучения приемам и техническим действиям борьбы	6	Визуальный контроль за исполнением упражнений и приемов			1,2,6,16,23
5	Технико-тактические основы ИВС(борьба). Ознакомление и обучение специальным захватом рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере.		2	Ознакомление с базовыми элементами ТТП борца	4	Визуальный контроль за исполнением упражнений и приемов			1,2,6,23

	Обучение технике переворота скручиванием дальней руки сзади-сбоку. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой снизу. Защиты								
	Всего за 1 семестр	4	6		26				
				2 семестр					
1	Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. Общие основы техники и тактики, теории и методики спортивной борьбы	2		Изучение специальной, методической литературы по борьбе	12	Конспекты по основам ТТП			1,2,4,6,22,23
2	Технико-тактические основы переворотов в партере. ИВС(борьба) Обучение технике переворотов накатом, скручиванием, забеганием, разгибанием. Совершенствование технико-тактического мастерства в ИВС		2	Совершенствование переворотов в партере	12	Визуальный контроль за исполнением упражнений и приемов			2,22

3	Теоретические основы развития основных физических качеств борца Средства общей и специальной физической подготовки борцов	2		Составить комплекс упражнений для общей и специальной физической подготовки борцов	12	Составит ь комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Закрепления и		2,4,18,28
4	Технико-тактические основы ИВС(борьба). Обучение технике борьбы в стойке. Переводы рывком, сваливанием, скручиванием, захватом ног и броскам захватом ног руками. Учебные схватки		2	Совершенствование бросков в стойке в борьбе	12	Визуальный контроль за исполнением приемов		1,2,4,6,9
5	Изучение технических действий в дзюдо и самбо: боковая подсечка в темп шагов; бросок скручиванием вокруг бедра; бросок через бедро подбивом; отхват. Контрприемы от бросков. Изучение техники борьбы в		2	Совершенствование бросков в стойке в борьбе самбо и дзюдо Изучение техники борьбы в партере в дзюдо и самбо. Болевые приемы. Способы удержаний.	14	Визуальный контроль за исполнением приемов		2,4,18,28

	партере в дзюдо и самбо. Способы удержаний. Защиты, уходы от удержаний. Учебные схватки.			Защиты, уходы от удержаний.					
	Всего за 2 семестр	4	6		62				
				3 семестр					
1	Методы и средства для развития и повышения физической и функциональной подготовки борцов.	2		Повышение основных физических качеств борца	16	Реферат			1,2,6,10,22,23
2	Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги «мельница». Способы защит и контратак накрыванием. (□)-Спарринг		2	Совершенствование атак в стойке и контратак	40	Визуальный контроль за исполнением приемов			2,4,9
3	Этап начального обучения в борьбе. Формирование и овладение навыками ТТД. Методика обучения и совершенствования ТТД. Задачи обучения. Методы обучения. Целостный, расчлененный методы	2		Совершенствование методики обучения атак в стойке и контратак	26	Доклад по методике обучения навыкам и приемам			1,2,6,10,22,23

	обучения ТТД Последовательность в обучении ТТД							
4	Переводы, посадки, броски наклоном, сбиванием захватом за обе ноги. (□)-Спарринг		2	Совершенствование атак в стойке	18	Визуальный контроль за исполнение м приемов		2,1,28
5	ТТД в защите и переход на контрпиемы в стойке и в партере (□)-Спарринг		2	Совершенствование контратак в стойке и в партере	34	Визуальный контроль за исполнение м приемов		1,2,10,6,22,23
	Всего за 3 семестр	4	6		134			
				4 семестр				
1	Формы организации учебно- тренировочных занятий: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, учебно- тренировочное, тренировочное, контрольное, соревновательное	2			14	Конспекты учебно- тренировоч ного занятия		1,2,10,6
2	Броски наклоном, захватом плеча и бедра, нырком под руку. Защиты от нырков под руки.		2		42	Визуальный контроль за		1, 2, 4

	(□)-Мастер класс					исполнение м приемов			
3	Основы тактики борьбы. Тактические приемы ведения соревновательной схватки. Тактика борца на соревнованиях Характеристика технических действий борца: технические действия атаки, защиты и контратаки	2			18	Опрос- беседа			1,2,10,6
4	Совершенствование ТТД для создания благоприятного момента для проведения прием Учебные схватки		2	Совершенствование тактических приемов	26	Визуальный контроль за исполнение м приемов			1, 2, 4
5	Совершенствование комбинаций и ТТД в учебных схватках. Оценка ТТД и приемов		2	Совершенствование технических действий и приемов	34	Визуальный контроль за исполнение м приемов			1, 2, 4
	Всего за 4 семестр	4	6		134				
				5 семестр					

1	Методика подготовки к соревнованиям. Цели и задачи. Перспективное планирование роста спортивного мастерства.	2			12	Опрос-беседа			1,2,10,6
2	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости борца. Круговая тренировка		2	Упражнения для развития выносливости борца. Круговая тренировка на тренажерах	25	Визуальный контроль за исполнением приемов			1, 2, 4,6
3	Учебно-тренировочные схватки для развития скоростно-силовой выносливости борца. Круговая тренировка		2	Учебно-тренировочные схватки с несколькими соперниками по круговой 4 периода по 3 минуты	12	Визуальный контроль за исполнением приемов			1, 2, 4,14
4	Планирование учебно-тренировочного процесса. Современные методы отбора в секции спортивной борьбы	2			16	Составление индивидуальных планов подготовки			1,2,10,6
5	Изучение комбинаций в партере: -переворот скручиванием-переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра		2	Совершенствование технических действий и приемов в комбинациях в партере	10	Визуальный контроль за исполнением приемов			1, 2, 4

	-переворот скручиванием захватом рук сбоку-переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром (□)-Мастер класс							
6	ТТД, комбинации: перевод нырком захватом туловища-переворот накатом захватом туловища -перевод рывком захватом одноименной руки-бросок поворотом ч/з плечи захватом одноименных руки и ноги (□)-Ролевые игры		2	Совершенствование технических действий и приемов в комбинациях стойка-партер	12	Визуальный контроль за исполнение м приемов		1, 2, 4
	Экзамен							
	Всего за 5 семестр	4	8		87			
	И т о г о за Курс	20	32		441			

6. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по реализации компетентностного подхода предусмотрено использование в учебном процессе интерактивных форм обучения: проблемные лекции, лекции-беседы, лекции-дискуссии, презентации с обсуждением, практические занятия по повышению физических и функциональных качеств, освоения, закрепления и совершенствования технико-тактических приемов, а также методических приемов обучения. Предусмотрены:

Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия в форме с использованием современных интерактивных технологий.

Лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Видео-лекция – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

Практические занятия проходят в интерактивной форме. Суть интерактивного обучения состоит в такой организации учебного процесса, при которой все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс обучения на занятиях. На практических занятиях используются ролевые игры.

Тематика и краткое содержание лекционных занятий.

Тема № 1 Введение в предмет ИВС. Содержание курса и особенности построения занятий, зачетные требования.

Цель: ознакомить с дисциплиной «Теория и методика избранного вида спорта (борьба).

План: Требования к профессии: бакалавр по физической культуре и спорту, преподаватель-тренер по спортивной борьбе. Спортивная борьба как учебная дисциплина, ее содержание. Содержание и режим учебной, спортивной, научной, общественной деятельности студента НГУ. Значение гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и общественно-научных дисциплин, специальных профессиональных

дисциплин для подготовки преподавателя-тренера по спортивной борьбе. Задачи дисциплины по спортивной борьбе. Содержание программы по годам обучения, зачетные требования. Требования к студентам, специализирующимся по спортивной борьбе.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр. 4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: ил.

Тема № 2 Спортивная борьба в системе физического воспитания.

Цель – рассказать о значении борьбы в системе физического воспитания и спорта.

План: Характеристика борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. Национальные виды борьбы. Борьба как спортивно-педагогическая и научная дисциплина. Значение и место борьбы в системе физического воспитания. Система подготовки специалистов по спортивной борьбе. Борьба как вид спортивного единоборства. Виды борьбы. Роль НГУ в подготовке специалистов по спортивной борьбе.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр. 4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр. 18. <http://www.karelin.ru/>; 28. www.wrestrus.ru;

Тема № 3 История спортивной борьбы. Первые сведения о появлении борьбы как вида спортивных состязаний. Древний мир. Спортивная борьба в России. История развития дзюдо.

Цель – рассказать студентам об истории возникновения борьбы как вида спорта, развитии и перспективах.

План: Возникновение спортивной борьбы. Её распространение и использование как физического упражнения. Древний период: борьба в Египте, Греции, Риме, на территории России. Спортивная борьба в средние века. Борьба в программе древних и современных Олимпийских игр. Спортивная борьба в России. Петербургское атлетическое общество.

Всероссийские любительские чемпионаты. Развитие спортивной борьбы в СССР. Вступление в ФИЛА. Участие советских и российских борцов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх, их достижения. Краткие сведения об эволюции правил соревнований. Перспективы развития спортивной борьбы. Последние события, связанные с попыткой исключения греко-римской, вольной и женской борьбы из программы Олимпийских Игр и общественный резонанс по этому поводу.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

3.100 лет Вольной Борьбы. Татаонти И.Х. ОЛИМП 2005г 200стр.

6.Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих.Ю.

Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

16. www.budo-forums.ru; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№ 4 Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе.

Цель – ознакомить студентов с понятиями "классификация", "систематика" и "терминология".

План: Определение понятий "классификация", "систематика" и "терминология". Анализ классификаций, используемых теорией и практикой спортивной борьбы: спортивная классификация, классификация борцов по весовым категориям, классификация техники, упражнений, средств тренировки, средств восстановления и т.д. Единая классификация техники видов борьбы. Систематика техники и ее значение в процессе обучения. Терминология. Образование полных названий приемов и кратких терминов.

Литература:

1.Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

10.Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.

6.Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia.org/wiki/Самбо; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№ 5 Основы техники и тактики спортивной борьбы.

Цель – ознакомить и изучить основы техники и тактики спортивной борьбы.

План: Определение понятий: техника, прием, элементы приема, фазы приема. Двигательный механизм приема. Биомеханический, физиологический и психо-педагогический аспекты техники спортивной борьбы. Определение понятий: площадь опоры, пара сил, угол устойчивости и др. Фазовая структура техники борьбы. Педагогическое значение фазовой структуры техники. Взаимосвязь техники и тактики в борьбе. Качественные критерии оценки техники. Стабильность и вариативность техники борьбы как единство, обеспечивающее надежность и устойчивость против сбивающих факторов. Определение понятия "тактика борьбы". Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях. Виды тактики: наступательная, оборонительная и др. Тактические приемы: разведка, сковывание, угроза, вызов и др. Тактическое мышление; пути формирования и совершенствования.

Литература:

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.
2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
3. Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И. И. А50 Изд. 2-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 304 с, ил.
10. Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.
6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
- 22.ru. wikipedia. org/wiki/Самбо; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 6 Теоретические основы развития основных физических качеств борцов.

Цель – ознакомить студентов с методами развития и повышения физических качеств.

План: Теоретические основы развития основных физических качеств предполагает изучение, развитие, повышение и совершенствование этих качеств, как генетически унаследованных (морфофункциональные) благодаря которым возможна физическая активность человека. Изучение индивидуальных особенностей двигательных и физических способностей спортсмена дает возможность тренеру правильно планировать и строить

тренировку по повышению и совершенствованию основных физических и двигательных качеств для роста спортивного мастерства.

Анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы. Физиологические особенности (сердечно-сосудистая, дыхательная, периферическая кровообращение). Биологические особенности (особенности биологического окисления, эндокринная регуляция, обмен веществ, энергетика мышечного сокращения). Антропометрические данные спортсмена. Хромосомные (генные) задатки. Развитие двигательных способностей зависит так же от психодинамических процессов, темперамента, характера, особенностей регуляции и само регуляции психических состояний, от того как быстро и легко приобретаются двигательные навыки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

3.100 лет Вольной Борьбы. Татаонти И.Х. ОЛИМП 2005г 200стр.

6.Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих.Ю.

Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

16. www.budo-forums.ru; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№ 7 Средства общей и специальной физической подготовки борцов.

Цель – познакомить студентов со средствами общей и специальной физической подготовки борцов.

План: Дать определение понятий: физические качества, общая и специальная физическая подготовка. Цель физической подготовки. Средства и методы физической подготовки. Формы занятий по физической подготовке. Значение общей физической подготовки для формирования физической подготовленности. Общая физическая подготовка как форма круглогодичной физической нагрузки. Задачи специальной физической подготовки. Подбор специальных упражнений, сходных по структуре и функциональной нагрузке с техникой борьбы. Соревновательная подготовка как форма специальной подготовки.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

4.Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.

18. <http://www.karelin.ru/>; 28.www.wrestrus.ru;

Тема № 8 Основы судейства в борьбе.

Цель – познакомить студентов с основами судейства в борьбе.

План: Основные разделы правил по видам спортивной борьбы. Эволюция содержания правил соревнований. Оценка технических действий. Характер и способы проведения соревнований. Запрещенные приемы. Оценка результатов схватки. Организация и проведение соревнований. Состав и обязанности членов судейской коллегии. Обучение судей. Материалы для подготовки, организации и проведения соревнований.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

10. Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.

6. Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 9 Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в борьбе.

Цель – ознакомить студентов с основами методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в борьбе.

План: Предмет обучения в борьбе. Задача обучения. Последовательность обучения технике и тактике. Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении. Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов. Этап начального обучения в борьбе - формирование умений и овладение навыками. Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения. Средства и методы обучения. Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок, Формы организации занятия: урочная, самостоятельная, групповая,

индивидуальная. Типы занятий: учебное, тренировочное, учебно-тренировочное, контрольное, соревновательное.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
10.Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.

6.Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Курс 2 семестр 3

Тема№ 10 История спортивной борьбы. Основные этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх.

Развитие спортивной борьбы, в СССР, в РСФСР, в Осетии и в современной России.

История развития борьбы самбо Достижения советских, российских и осетинских дзюдоистов на ОИ, ЧМ и ЧЕ.

Цель – ознакомиться и изучить со студентами историю развитие борьбы. Изучить основные этапы развития борьбы. Спортивная борьба на Олимпийских Играх. Остановиться на достижениях борцов Советских, Российских и Осетинских.

План:

1. История и происхождение борьбы как вида спорта. Происхождение видов борьбы.

2. Спортивная борьба в России и СССР. Греко-римская, вольная, женская самбо дзюдо.

3. Спортивная борьба в современной России. Греко-римская, вольная, женская самбо дзюдо.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

3.100 лет Вольной Борьбы. Татаонти И.Х. ОЛИМП 2005г 200стр.

6.Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих.Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

16. www.budo-forums.ru; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

**Тема№ 11 Методика обучения и совершенствования ТТД. Задачи обучения. Последовательность в обучении ТТД
Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.**

Цель – ознакомить и научить студентов методам и средствам обучения технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.

План: Знания, умения и навыки борца. Формирование двигательных навыков в борьбе. Перенос навыков (положительный и отрицательный).

Принципы построения учебного процесса: сознательности активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности.

Средства обучения в спортивной борьбе: Рассказ, показ, лидирование и словесная корректировка. Средства тренировки (умений и развития физических качеств) – упражнение. Методы обучения приемам: рассказ, показ, расчленено-конструктивное и целостное обучение. Методы использования упражнения: повторный, круговой, идеомоторный, игровой и соревновательный.

Этапы многолетней технико-тактической подготовки в борьбе. Базовая фундаментальная и расширенная техническая подготовка. Базовая технико-тактическая подготовка в несколько этапов. Индивидуально-групповая и автономная технико-тактическая подготовка.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
10.Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.

6.Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia.org/wiki/Самбо; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема №12 Методы и средства для развития и повышения физической и функциональной подготовки борцов.

Цель – ознакомить студентов с методами и средствами развития и повышения физической и функциональной подготовки.

План: Общие вопросы функциональной подготовки. ОФП и СФП борца. Средства и методы совершенствования физических качеств. Круговая тренировка. Динамика функциональной подготовки борца в процессе многолетней подготовки. Тесты и контрольные нормативы в спортивной борьбе. Основные критерии стандартизации тестов. Методы определения функциональной подготовленности борцов.

Литература:

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. - 368 с. Ил.
2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
10. Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.

6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22. ru.wikipedia.org/wiki/Самбо; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 13 Этап начального обучения в борьбе. Формирование и овладение навыками ТТД

Цель – Ознакомить студентов с основными этапами начального обучения в борьбе.

План: Этап начального обучения в борьбе – формирование умений и овладение навыками. Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения. Систематика приемов борьбы. Последовательность изучения приемов борьбы на различных этапах обучения: линейная и концентрическая система. Построение комплексов приемов.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.

18. <http://www.karelin.ru/>; 28. www.wrestrus.ru/;

Тема №14 Методы обучения. Целостный, расчлененный методы обучения ТТД.

Цель – ознакомить студентов с методами обучения ТТД.

План:

Средства и методы обучения. Рассказ, показ, лидирование и словесная корректировка. Средства тренировки (умений и развития физических качеств) – упражнение. Методы развития физических качеств: равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, повторный, игровой, круговой и соревновательный.

Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок. Совершенствование ТТД методами многократных повторений (отработки технических действий). Фазовая структура техники борьбы. Педагогическое значение фазовой структуры техники. Взаимосвязь техники и тактики в борьбе. Качественные критерии оценки техники. Стабильность и вариативность техники борьбы как единство, обеспечивающее надежность и устойчивое' против сбивающих факторов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

10.Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.

6.Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема №15 Формы организации занятий: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, учебно-тренировочное, тренировочное, контрольное, соревновательное.

Цель – научить студентов грамотной организации тренировочного процесса.

План:

1. Классификация форм занятий по борьбе.

2.Формы организации занятия: урочная, неурочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, тренировочное, учебно-

тренировочное, контрольное, соревновательное. Учебная документация: план-график, рабочие планы, план-конспект урока.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

6.Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№ 16 Общая физическая подготовка, как форма круглогодичной физической и функциональной подготовленности.

Цель – ознакомить и разъяснить студентам с необходимостью развития и повышения ОФП как с основой повышения спортивного мастерства.

План: Задачи, средства и методы общей физической подготовки.

Существующие в литературе подходы к оценке двигательной деятельности спортсменов. Две группы физических качеств: кондиционные /сила, быстрота, гибкость, выносливость/ и координационные /ловкость, поддержание равновесия и т.д./. Пять физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Разновидности и особенности проявления силы в борьбе; средства и методы развития силы. Средства развития быстроты; задачи развития скоростных способностей. Методы развития быстроты, критерии оценки. Общая и специальная выносливость борцов. Основные методы ее развития. Характеристика выносливости как физического качества. Пассивная и активная гибкость, средства и методы развития гибкости, критерии ее оценки. Задачи развития ловкости борца, Средства и методы развития; критерии оценки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

6.Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№ 17 Взаимосвязь между силовой подготовленностью и спортивной техникой и тактикой борца.

Цель – обосновать значение силовой подготовки как необходимое условие достижения спортивных результатов в спортивной борьбе.

План:

- 1.Максимальна сила, скоростная сила, силовая выносливость.
- 2.Методы развития силы: изометрический, концентрический, эксцентрический, изокинетический, плиометрический, переменных сопротивлений. Уровень силовых качеств: морфологическое, энергетическое, нейрорегуляторное.
3. Чтобы победить соперника на ковре, необходимо преодолеть его сопротивление, провести прием или контрприем, создать с помощью технико- тактических действий благоприятный момент для атаки, положить соперника на лопатки или добиться преимущества в выигрышных баллах, без достаточной физической силы сделать не удастся.
Без применения физической силы в борцовской схватке не достигнешь успеха, однако развитие силы нужно сочетать
С развитием других физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Увлечение только силовой подготовкой может привести к огрубению мышц, потере эластичности, гибкости в суставах, а также потере важного для борца качества мышечной чувствительности, что влечет за собой скованность движений, потерю ловкости, быстроты и выносливости. Однако при прочих равных условиях побеждает борец обладающий большей физической сил.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

Тема№ 18 Модель пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе.

Характеристика технических действий борца: технические действия атаки, защиты и контратаки.

Цель – ознакомить студентов с моделью пространственно-смысловой деятельности в спортивной борьбе.

План:

1. Техническая разнонаправленность.
2. Техническая разносторонность.
3. Взаимные стойки в горизонтальной и сагиттальной плоскости.
4. Оптимальный технико-тактический арсенал борца.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
10. Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.

6. Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 19 Спортивная борьба в современном спортивном мире. Достижения российских борцов за последние 5 лет.

Цель – дать характеристику виду спорта спортивная борьба, как одному из видов Олимпийской программы и как военно-прикладному виду спорта

План: Спортивная борьба - как один из лучшего вида спорта. Оздоровительное значение занятий спортивной борьбой. Военно-прикладное значение спортивной борьбы. Использование средств борьбы для подготовки воинов. Формы и виды борьбы в древний период, в средние века. Создание правил соревнований по борьбе. Достижения борцов России и Осетии на мировом уровне за последнее время. Благотворное влияние изменений правил на зрелищность и популярность борьбы во всем спортивном мире.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

3. 100 лет Вольной Борьбы. Татаонти И.Х. ОЛИМП 2005г 200стр.

6.Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
16. www.budo-forums.ru; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 20 Профилактика травматизма борца. Личная гигиена борца. Медицинский контроль.

Цель – ознакомить студентов с методами профилактики травматизма.

План: Основная задача профилактики травматизма. Грамотное построение тренировочного процесса-

основа профилактики травматизма. Спортивный инвентарь, спортивная экипировка борца. Врачебный и педагогический контроль, цели и задачи организации врачебного контроля. Содержание и формы врачебного контроля. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Средства восстановления и методы реабилитации после болезней и травм. Восстановительные мероприятия.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.
16. www.budo-forums.ru; 18. <http://www.karelin.ru/>;
28. www.wrestrus.ru;

Тема № 21 Основы тактики борьбы. Тактические приемы ведения соревновательной схватки. Тактика борца на соревнованиях.

Цель - Определение понятия «тактика борьбы».

План: Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях. Виды тактики: наступательная, оборонительная и др. Тактические приемы: разведка, сковывание, угроза, вызов и др. Тактическое мышление; пути формирования и совершенствования. Изучение и анализ положений, способствующих созданию благоприятной динамической ситуации для выполнения технического действия. Определение моментов, формирующих условия проявления сбивающих факторов, которые препятствуют проведению конкретного технического действия. Взаимосвязь техники и тактики. Уточнение разделов и видов тактик.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и

училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.
16. www.budo-forums.ru; 18. <http://www.karelin.ru/>;
28. www.wrestrus.ru;

Тема № 22 Современные методы отбора в секции спортивной борьбы.

Цель – сформировать у студентов представление об основных положениях отбора и спортивной ориентации.

План:

1. Критерии отбора: педагогические, медико-биологические, психологические, антропометрические.
2. Этапы отбора, которые делятся на 4 этапа: отбор в группы начальной подготовки по желанию и наличие медицинской справки о здоровье, в группы учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Тестирование и обследование.
3. Спортивный отбор. Задачи спортивного отбора. Комплексная методика. Сенситивный отбор.
4. 3 стороны отбора: критерии, методика, организация.
5. Генетические, физиологические психологические особенности отбора.
6. Молекулярно-генетический маркер в системе отбора: гены энергетического обмена, нервно-мышечной системы, соединительной ткани, метаболизма ксенобиотикой, влияющие на мотивацию и стрессоустойчивость, сердечно-сосудистой системы, обуславливающие антропометрические показатели.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. - 368 с. Ил.
4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.
6. Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
16. www.budo-forums.ru; 18. <http://www.karelin.ru/>;
23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc; 28. www.wrestrus.ru;

Тема № 23 Периодизация спортивной подготовки в спортивной борьбе.

Цель – изучить построение годичного тренировочного цикла.

План:

1. Структура годичного тренировочного цикла.
2. Построение спортивной тренировки в подготовительном периоде.
3. Построение спортивной тренировки в соревновательном периоде.
4. Построение спортивной тренировки в переходном периоде.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.
18. <http://www.karelin.ru/>; 28. www.wrestrus.ru

Тема №24 Питание борца. Питание перед соревнованиями и в дни соревнований. Методы и средства уменьшения веса.

Цель – ознакомить студентов с современной методикой питания спортсмена.

План:

1. Целесообразность правильного питания.
2. Основные правила питания перед соревнованиями и в дни соревнований.
3. Методика сбалансированного питания борца.
4. «Рационная» методика уменьшения веса спортсменов.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.
18. <http://www.karelin.ru/>; 28. www.wrestrus.ru

Тема №25 Методы восстановления от соревновательных и тренировочных нагрузок. Использование фармакология в спорте.

Цель – изучить методы и мероприятия восстановления.

План:

1. Восстановительные методы и средства после тренировочных занятий.

2. Восстановительные методы и средства после соревнований.
3. Восстановительные учебно-тренировочные сборы.
4. Использование медицинских препаратов в восстановительных целях.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.
18. <http://www.karelin.ru/>; 28. www.wrestrus.ru

Тема №26. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Цель – изучить основы технологий планирования в спорте.

План:

1. Постановка целей и задач учебно-тренировочного процесса.
2. Программирование и планирование компонентов спортивной подготовки.
3. Прогнозирование в спортивной подготовке.
4. Планирование спортивной подготовки в разных циклах.

Литература:

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.
18. <http://www.karelin.ru/>; 28. www.wrestrus.ru

Тема №27 Методика подготовки к соревнованиям. Цели и задачи. Перспективное планирование роста спортивного мастерства.

Цель – научить студентов основным методам и подготовки к соревнованиям по борьбе.

План:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Планирование тренировочных нагрузок.

3. Специальная силовая и функциональная подготовка перед соревнованиями.

4. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

.6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

16. www.budo-forums.ru; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Практические занятия (**212 часов**) проходят в интерактивной форме. Суть интерактивного обучения состоит в такой организации учебного процесса, при которой все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс ознакомления, изучения, выполнения технико-тактических действий, технических приёмов и дальнейшего их совершенствования.

Темы практических занятий.

Тема№1. Общеразвивающие и специальные упражнения для разминки борца.

Цель - ознакомить и обучить студентов общеразвивающим и специальным упражнениям для разминки борца.

План:

1.Обучение общеразвивающим упражнениям для разминки борца.

2. Обучение специальным упражнениям для разминки борца.

Литература:

1.Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

6.Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих.Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
16. www.budo-forums.ru; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№2. Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для разминки борца.

Цель - обучение и совершенствование техники упражнений для разминки и развития физических качеств борца.

План:

- 1.Строевые упражнения для разминки.
2. Беговые общеразвивающие и специальные разминочные упражнения борца.
3. Общеразвивающие и специальные разминочные упражнения борца.
4. Имитационные и подводящие упражнения борца.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема№ 3. Переворот скручиванием дальней руки сзади-сбоку. Перевод рывком за руку.

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

- 1.Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот скручиванием дальней руки сзади-сбоку.
2. Ознакомление и обучение техническому приему в стойке: перевод рывком за руку.
3. Защиты от приемов.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Греко-римская борьба: Учебное пособие /Под ред. А.Г. Семёнова и М.В. Прохоровой. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. – 314с

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

Тема №4. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой снизу. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот захватом шеи из-под плеча и другой снизу.
2. Ознакомление и обучение техническому приему в стойке: перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.
3. Защиты от приемов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

2. Греко-римская борьба: Учебное пособие /Под ред. А.Г. Семёнова и М.В. Прохоровой. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. – 314с

Тема №5. Переворот захватом разноимённой руки спереди снизу (обратный ключ). Перевод рывком с захватом одноимённого запястья и туловища.

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот захватом разноимённой руки спереди снизу (обратный ключ).
2. Ознакомление и обучение техническому приему в стойке: перевод рывком с захватом одноимённого запястья и туловища.
3. Защиты от приемов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.

Тема№6. Переворот захватом разноимённого запястья сзади-сбоку.

Перевод нырком с захватом шеи и туловища.

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот захватом разноимённого запястья сзади-сбоку
2. Ознакомление и обучение техническому приему в стойке: перевод нырком с захватом шеи и туловища.
3. Защиты от приемов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр. 28.www.wrestrus.ru;

Тема№7. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевод нырком с захватом туловища с дальней рукой.

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча.
2. Ознакомление и обучение техническому приему в стойке: перевод нырком с захватом туловища с дальней рукой.
3. Защиты от приемов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил. 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.
28. www.wrestrus.ru;

Тема №8. Переворот рычагом. Перевод вращением с захватом руки сверху.
Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот рычагом (захват шеи из-под плеча)
2. Ознакомление и обучение техническому приему в стойке: перевод вращением с захватом руки сверху. Бросок вращением захватом руки снизу.
3. Защиты от приемов.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.
18. <http://www.karelin.ru/>; 28. www.wrestrus.ru;

Тема № 9. Специальные захваты рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере.

Цель - продолжение обучения студентов различным специальным захватом рук, ног для выполнения переворотов в партере.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот накатом захватом туловища с рукой.
2. Защиты от захватов. Защиты от переворота накатом.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. - 368 с. Ил

Тема№10. Комбинации при выполнении и совершенствовании переворотов скручиванием.

Бросок наклоном с захватом туловища.

Цель - ознакомить студентов и изучить способы перехода от одного приема на другой прием. Комбинации в партерной борьбе.

План:

1. Комбинация: переворот скручивание захватом дальней руки снизу и ближнего бедра-переворот накатом захватом руки и туловища.
2. Совершенствование броска наклоном захватом туловища.
3. Защита от броска наклоном захватом туловища.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема№ 11. Переворот захватом предплечья изнутри. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот захватом предплечья изнутри.
2. Ознакомление и обучение техническому приему в стойке: перевод нырком с захватом туловища с рукой. Показать объяснить обучить. Детали: правильный захват, правильный нырок под плечо.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
28. www.wrestrus.ru;

Тема№ 12. Переворот захватом рук сбоку. Бросок подворотом через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи.

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот захватом рук сбоку. Основное внимание уделить захвату рук.
2. Ознакомление и обучение техническому приему в стойке: бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи. Основное внимание уделить захватам и подворотам.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема №13. Упражнения для развития ОФП борца.

Цель - ознакомить и научить технике упражнений и методам их применения для развития ОФП борца.

План:

1. Упражнения, применяемые борцами для развития и повышения ОФП.
2. Интенсивность и продолжительность применения упражнений для развития общефизических качеств борца.
3. ОФП как база для развития физических качеств борца.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

Тема № 14. Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой рукой снизу (переворот Фадзаева).

Броски через спину с захватом руки через плечо.

Цель - совершенствование техники переворотов борьбы в партере и бросков подворотом через спину.

План:

1. Изучить и научить студентов технике захвата переворота скручиванием. ТТД для правильного захвата. Защиты от захвата.
2. Совершенствование бросков подворотом. Защитные действия от бросков подворотом.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

28. www.wrestrus.ru;

Тема № 15. Переворот скручиванием обратным захватом туловища. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: переворот скручиванием обратным захватом туловища. Способы переворотов скручиванием обратным захватом туловища. Способы защиты.

2. Ознакомление и обучение техническому приему в стойке: бросок наклоном с захватом туловища с рукой. Основное внимание уделить плотному захвату туловища.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема №16. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри. Имитационные, подводящие упражнения для бросков подворотом.

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы.

План:

1. Ознакомление и обучение техническому приему в партере: Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри. Защитные действия.

2. Совершенствование имитационных упражнений подворотов: подворот на ногу, стоящей впереди подшагиванием второй; подпрыгивание на двух с поворотом спиной к сопернику; наталкивание соперника на себя с поворотом к нему спиной, подсед по противника с поворотом к нему спиной.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема №17. Переворот обратным захватом туловища. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (со страховкой).

Цель - ознакомить и обучить студентов базовым техническим приемам и действиям борьбы. Обучение подводящим и имитационным упражнениям для освоения бросков прогибом.

План:

1. Совершенствование бросков обратным захватом туловища в партере и при захвате соперником ног, ноги. Совершенствование ТТД для проведения броска в партере перекатом, броском. Защитные действия.
2. Изучение техники бросков прогибом. Обучение броску прогибом с захватом туловища с рукой. Основное: плотный захват.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема № 18. Комбинации из ранее изученных приёмов. Учебно-тренировочные схватки (поединки).

Цель – обучение и освоение технике комбинаций в партере и в стойке.

План:

1. Совершенствование комбинаций.
 - А) Борьба в партере: переворот переходом захватом руки на ключ – переворот накатом; переворот накатом – переворот разгибанием зацепом одноименной снаружи «ножницы».
 - Б) Борьба в стойке: перевод рывком – бросок наклоном захватом туловища; бросок подворотом захватом руки – бросок наклоном зацепом одноименной изнутри.
2. Учебно-тренировочные схватки.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Греко-римская борьба: Учебное пособие /Под ред. А.Г. Семёнова и М.В. Прохоровой. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. – 314с

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

10.Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.

2 СЕМЕСТР

ТЕМА№ 19. Изучение способов соединения рук в борьбе. Виды захватов для выполнения различных приемов в партере и в стойке захватом рук, ног, туловища, головы. Захваты в партере: захват одноимённой руки, захват разноимённой руки, захват ближней руки, захват дальней руки, отключение руки (рук), захват рычагом, захват ближней руки рычагом, захват дальней руки рычагом, захват на ключ, захват шеи из – под плечом, захват шеи из – под дальним плечом, крючок. Защиты от захватов. Уходы от захватов.

Цель - ознакомить студентов основным способом захватов, соединению рук в захвате, захватам различных частей тела, защит и уходов от захватов в партерной борьбе и борьбе в стойке в греко-римской, вольной и женской борьбе.

План:

- 1.Обучение различным соединениям рук в захвате.
- 2.Обучение захватам рук, туловища, шеи, головы, стоп, голеностопов, бедер, колен.
3. Учебные схватки за захват и срыв захватов.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
22.www.elib.kspu.ru/.../04/.../lavrichenko-2012-metodich-rekomendats.pdf

Тема№ 20. Упражнения для развития силы борца: с партнером, без предметов, с использованием предметов, гимнастических, л/а и т/а снарядов, различных тренажеров.

Цель - ознакомить студентов с упражнениями для развития и повышения силы борца.

План:

- 1.Развитие сил борца с помощью упражнений:
- с партнером;

- без предметов;
- с использованием предметов;
- гимнастических снарядов;
- л/а снарядов;
- т/а штанги;
- различных тренажеров.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр. Греко-римская борьба: Учебное пособие /Под ред. А.Г. Семёнова и М.В. Прохоровой. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. – 314с

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

Тема № 21. Правильное выполнение передвижений, выведения из равновесия, падений в борьбе дзюдо и самбо.

Цель - ознакомить и обучить студентов основам борьбы самбо: передвижения, падений в борьбе дзюдо и самбо, страховки, захваты.

План:

1. Обучение и совершенствования передвижений на ковре, татами.
2. Обучение и совершенствование захватов, страховок, падений.

Литература: 6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

16. www.budo-forums.ru ; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc ;

Тема № 22. Накат с ключом с захватом туловища сверху. Броски прогибом с захватом туловища с рукой (с проставлением вперёд сзади стоящей ноги без предварительного и с предварительным отрывом от ковра).

Цель - обучение технике переворотов в партере и броскам прогибом в стойке.

План:

1. Обучение перевороту накатом с захватом руки на ключ и туловища сверху.
2. Обучение технике бросков прогибом с захватом туловища с рукой (с проставлением вперёд сзади стоящей ноги без предварительного и с предварительным отрывом от ковра).

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема № 23. Переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища.

Цель – обучение переворотом прогибом в партере и броскам наклоном.

План:

1. Совершенствование техники переворотов прогибом захватом шеи с плечом сбоку.

2. Совершенствование техники: бросок наклоном с захватом шеи и туловища.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

14. <http://www.fila-wrestling.com/>; 18. <http://www.karelin.ru/>;

28. <http://www.wrestrus.ru/>;

Тема № 24. Изучение технических действий в дзюдо и самбо: боковая подсечка в темп шагов; бросок скручиванием вокруг бедра; бросок через бедро подбивом; отхватом. Контрприемы от бросков.

Цель - ознакомление и обучение студентов техническим действиям в стойке в борьбе дзюдо и самбо в стойке с помощью ног.

План:

1. Совершенствование подготовительных ТТ действий для проведения бросков с помощью ног, бедра.

2. Совершенствование контрприемов от бросков.

Литература: 6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22. ru.wikipedia.org/wiki/Самбо; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 25. Бросок накатом с захватом туловища. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху).

Цель - обучение студентов базовым технике приемов в стойке и в партере.

План:

1. Обучение и совершенствование переворотов накатом с захватом туловища.
2. Обучение и совершенствование броску подворотом через спину с захватом руки снизу (сверху).

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема № 26. Бросок обратным захватом туловища. Защиты. Контрпиемы.

Цель - научить студентов технике и тактическим приема для броска обратным захвата туловища

План:

1. Различные способы и захваты для проведения броска обратным захватом туловища.
2. Различные способы защит и контрпиемы от броска обратным захватом туловища.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

18. <http://www.karelin.ru/>; 28. www.wrestrus.ru;

Тема№ 27. Изучение бросков в борьбе дзюдо: зацеп изнутри голенью; через спину с захватом руки на плечо; передней подножкой; через себя упором ногой в грудь, живот. Защиты и контрприемы. Изучение техники борьбы лежа в дзюдо и самбо. Способы удержаний. Защиты, уходы от удержаний
Цель - ознакомить студентов разнообразию технических приемов в борьбе дзюдо.

План:

- 1.Броски со стойки без помощи ног.
2. Броски со стойки с помощью ног.
3. Защиты и контрприемы.
- 4 Изучение техники борьбы лежа в дзюдо и самбо.
5. Способы удержаний. Защиты, уходы от удержаний.

Литература: 6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр 16.www.budo-forums.ru;

Тема№ 28. Бросок захватом туловища сзади. Подводящие упражнения.

Цель - ознакомить студентов с техникой бросков захватом туловища сзади

План:

- 1.Совершенствование различных способов бросков захватом туловища сзади.
- 2.ТТД для проведения броска захватом туловища сзади.
3. Подводящие и имитационные упражнения. Способы страховки при обучении броскам захватом туловища сзади.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема № 29. Учебно-тренировочные схватки. Упражнения для развития специальной выносливости борца.

Цель - развитие специальной выносливости борца с помощью учебно-тренировочных схваток.

План:

1. Учебные схватки для специальной выносливости борца.

2. Круговая тренировка с применением учебно-тренировочных схваток.

Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

10. Международные правила борьбы. Корсье-сюр-Вевей. 2009 69 стр.

6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 30. Изучение удушающих приемов в дзюдо

-сбоку затягиванием(петля)

-сзади отворотом, выключая руку

-захватом головы и руку ногами. Уходы из этих положений

Цель - ознакомить студентов и обучить основным захватом и приемам удушения в дзюдо и ухода с этих положений.

План:

1. Обучение и совершенствование удушающих приемов:

-сбоку затягиванием(петля)

-сзади отворотом, выключая руку

-захватом головы и руку ногами. Уходы из этих положений.

Литература: 6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№ 31. Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху. Бросок через спину с захватом разноимённой руки снизу и запястья другой руки.

Цель - ознакомить студентов с бросками прогибом и бросками подворотом.

План:

1. Броски прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху. Особое внимание уделить захвату.
2. ТТД для проведения броска через спину с захватом разноимённой руки снизу и запястья другой руки.

Литература: Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема№ 32. Закрепление содержания основных терминов в процессе проведения учебного занятия.

Цель - ознакомление и запоминание студентами основных терминов, применяемыми в процессе освоения технического арсенала борцовских приемов и технических действий.

План:

1. Обучение ТТД борьбы с использованием борцовской терминологии.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

28. www.wrestrus.ru;

Тема№ 33. Изучение болевых на руку:

- рычаг локтя захватом головы и руки ногами
 - обратный рычаг локтя внут
 - рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
 - рычаг локтя внутрь ногой
- Уходы с этих положений.

Цель – ознакомить студентов и научить болевым приемам на руку с различных захватов с помощью рук, ног, туловища

План:

1. Обучение и совершенствование болевых приемов с помощью:
-рук

-ног
-туловища

Литература: 16. www.budo-forums.ru ;
23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 34. Практический анализ в процессе учебного занятия основных биомеханических положений: рычаг, пара сил, угол устойчивости, общий центр тяжести и др. Уточнение фазовой структуры техники на конкретных приёмах при выполнении основных бросков

Цель - ознакомить и научить студентов практическому анализу основных биомеханических положений: рычаг, пара сил, угол устойчивости, общий центр тяжести и др. Уточнение фазовой структуры техники на конкретных приёмах при выполнении основных бросков

План:

1. Основные биомеханические положения: рычаг, пара сил, угол устойчивости, общий центр тяжести и др.

2. Фазовая структуры техники на конкретных приёмах при выполнении основных бросков и переворотов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

5. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл

Тема № 35. Изучение переворотов на удержание:

- переворот с захватом рук
- переворот с захватом руки и ноги
- переворот ключом захватом пояса и руки из -под плеча
- прорыв со стороны ног

Цель - ознакомить и научить студентов простейшим приемам в партере на удержание.

План:

1. Обучение переворотам:

- переворот с захватом рук
- переворот с захватом руки и ноги
- переворот ключом захватом пояса и руки из -под плеча
- прорыв со стороны ног

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

Тема№ 36. Упражнения для развития скоростной выносливости.

Цель – ознакомить студентов с упражнениями для развития скоростной выносливости.

План:

1. Упражнения на скоростную выносливость без предметов.
2. Броски манекена на скорость в течение определенного времени.
3. Броски партнёра на скорость на определенное время.
4. Учебно тренировочные схватки в быстром темпе.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

28. www.wrestrus.ru/ 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc

Тема№ 37. Методы обучения в учебном уроке

Цель – ознакомить студентов с методами и средствами обучения ТТД

План:

1. Методы показа ТТД.
2. Методы и средства ознакомления и изучения ТТД.
3. Методы и средства обучения ТТД.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

18.<http://www.karelin.ru/> 28.www.wrestrus.ru/

Тема № 38. Изучение технических действий в самбо в стойке:

- бросок задняя подножка
- бросок захватом ноги изнутри
- защиты и контрприемы от бросков бросок захватом за две ноги-бросок ч/з плечи «мельница»
- защиты и контрприемы от бросков.

Цель – научить студентов последовательности изучения и обучения технике бросков с помощью ног.

План:

1. Тактические способы подготовки броска.
2. Техника самого броска.
3. Тактические способы защитных действий.
4. Техничко-тактические способы защитных действий и переход на контрприемы.

Литература:1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

6.Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc

/

Тема № 39. Накаты (захватом за грудь, туловище). Бросок через спину с захватом рук снизу под плечи.

Цель – ознакомить студентов с различными способами переворотов накатом с различных захватов туловища;

- совершенствование бросков подворотом.

План:

- 1.Различные способы захвата туловища и накаты: через мост; в сторону подбивом.
- 2.Совершенствование ТТД для броска подворотом захватом рук под плечи.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов

И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

14.<http://www.fila-wrestling.com><http://18. /www.karelin.ru/>

/Тема№ 40. Броски накато́м (захватом туловища, с ключом и туловища сверху, предплечья и туловища сверху). Бросок через спину с захватом шеи с плечом

Цель – ознакомить студентов и обучить броскам накато́м с положения партер и с положения нижний в упоре лежа согнувшись.

План:

- 1.Броски накато́м с различных захватов при положении нижний в упоре лежа согнувшись.
- 2.Совершенствование бросков подворотом через спину.
- 3.ТТД для бросков подворотом.

Литература: Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема№ 41. Изучение технических действий лежа в борьбе самбо:

Болевые приемы на ноги в борьбе самбо:

- ущемление ахиллесового сухожилия
- узел бедра и колена
- защиты, контрприемы

Цель – ознакомить студентов и научить правильным захватом для болевых приемов

План:

- 1.Обучение захватом на болевые приемы на ноги в борьбе самбо.
- 2.Совершенствование болевых:
 - ущемление ахиллесового сухожилия;
 - узел бедра и колена.
3. Защиты, уходы и контрприемы от болевых

Литература: 22.ru.wikipedia.org/wiki/Самбо;
23.[www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;](http://www.judo.nsu.ru/judosambo.doc)

Тема№ 42. Броски обратным захватом туловища. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с зашагиванием ногой.

Цель – дальнейшее совершенствование основных бросков (базовых приемов) в стойке.

План:

1. Совершенствование бросков обратным захватом туловища при захвате соперником ног, ноги.

2. Совершенствование бросков прогибом с захватом туловища с рукой с зашагиванием ногой.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

14. <http://www.fila-wrestling.com/>; 28. www.wrestrus.ru/;

23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc

Тема№ 43. Совершенствование переводов вращением захватом плеча сверху и снизу двумя руками.

Цель – обучить студентов ТТД для переводов вращением захватом плеча сверху.

План:

1. Способы захватов руки, плеча для перевода вращением.

2. Совершенствование переводов вращением захватом плеча сверху и снизу двумя руками.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

Тема№ 44. Упражнения для развития силовой выносливости.

Цель – ознакомить студентов и научить упражнениям для развития силовой выносливости.

План:

1. Изучение упражнений для силовой выносливости. Методы и средства.
2. Развитие силовой выносливости на учебных занятиях.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

5. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема № 45. Броски наклоном захватом плеча и туловища зацепом ногой одноименной ноги изнутри.

Цель – ознакомить и научить студентов броскам с помощью ног.

План:

1. Способы применения ног для бросков наклоном в стойке.
2. Совершенствование бросков наклоном зацепом ноги изнутри.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр. 22.ru.wikipedia.org/wiki/Самбо;
23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 46. Техничко-тактические действия в борьбе дзюдо и самбо. Комбинации в стойке:

- боковая подсечка-передняя подножка
- передняя подсечка - задняя подножка
- подсечка-бросок через спину
- бросок захватом руки на плечо - зацеп изнутри.

Цель – научить студентов комбинациям в стойке.

План:

1. Способы ТТД для проведения комбинаций.
2. Совершенствование комбинаций:
 - боковая подсечка-передняя подножка
 - передняя подсечка - задняя подножка
 - подсечка-бросок через спину
 - бросок захватом руки на плечо - зацеп изнутри.

Литература: 6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 47. Тестирование физических и функциональных качеств борца. УИРС в борьбе.

Цель – ознакомить студентов и научить методам, средствам и способом контроля за физическими и функциональными качествами борцов.

План:

1. Методы и средства.
2. Практическое тестирование физических при помощи контрольных нормативов.
3. Контроль за уровнем тренированности студентов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. - 368 с. Ил
4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.

Тема № 48. Упражнения для развития гибкости борца.

Цель – ознакомить и научить студентов упражнениям для развития гибкости борцов.

План:

1. Методика развития гибкости.
2. Специальные упражнения для развития гибкости борцов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шамуратов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. - 368 с. Ил.

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл

Тема № 49. Бросок прогибом с захватом туловища. Защитные и контратакующие действия.

Цель – изучить основные составные части и детали броска прогибом захватом туловища.

План:

1. ТТД для подготовки броска прогибом. Подводящие и имитационные упражнения.
2. Совершенствование бросков прогибом.
3. Изучение и обучение защитным и контратакующим действиям от броска прогибом.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.
1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. - 368 с. Ил.

Тема № 50. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Цель – Контроль и повышение ОФП и СФП студентов.

План:

1. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
2. Выполнение контрольных нормативов по СФП.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема № 51. Изучение ТТД и комбинаций лежа в борьбе дзюдо и самбо:

- переходы с положений удержания на болевые приемы;
- переходы с положения удержания на удушающие приемы;
- переходы с удушающих приемов на удержания.

Цель – совершенствование комбинаций; приемы атаки и защиты в борьбе лежа в дзюдо и самбо.

План:

1. Совершенствование болевых приемов.
2. Совершенствование способов удержаний.
3. Совершенствование переходов от удержаний на болевые.
4. Переходы с удушающих приемов на удержания
5. Способы защитных действий

Литература: 6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№ 52. Броски подворотом через бедро захватом туловища из-под плеч.

Цель – дальнейшее совершенствование броска подворотом в стойке.

План:

- 1.ТТД для подготовки броска подворотом захватом туловища из-под плеч.
- 2.Совершенствование бросков подворотом через бедро

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

1.Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

Тема№ 53. Упражнения для развития ловкости и координационных способностей борца.

Цель – ознакомить и научить студентов упражнениям для развития ловкости.

План:

1. Методы и средства для развития ловкости.
2. Развитие и повышение ловкости и координационных способностей на учебном занятии.

Литература. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

18.<http://www.karelin.ru/> 28.www.wrestrus.ru/

Тема№ 54. Передняя подножка захватом плеча снизу и руки . Защиты. Контрприемы.

Цель – обучить студентов ТТД в стойке с помощью ног.

План:

1. ТТ способы выведения из равновесия для проведения передней подножки.

2. Совершенствование броска передняя подножка захватом плеча снизу и руки

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

14.<http://www.fila-wrestling.com/>; 28. www.wrestrus.ru/

23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc

Тема№ 55. Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги.

Цель - обучить студентов ТТД в стойке с помощью ног.

План:

1. Техничко- тактические способы выведения из равновесия для проведения сбивания с подножкой.

2. Совершенствование бросков сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 стр.: илл.

Тема № 56. Бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги.

Цель - обучить студентов ТТД в стойке с помощью ног.

План:

1. Техничко- тактические способы выведения из равновесия для проведения броска наклоном.

2. Совершенствование бросков наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема № 57. Упражнения для развития быстроты и скоростных качеств борца.

Цель – ознакомить студентов с упражнениями для развития быстроты скоростных качеств.

План:

1. Упражнения на скорость и быстроту.

2. Броски манекена на скорость.

3. Броски партнёра на скорость на определенное время.

4. Учебно тренировочные схватки в быстром темпе.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

14. <http://www.fila-wrestling.com/> 28. www.wrestrus.ru/

23. www.judo.nsu.ru/judosambo.doc

Тема № 58. Изучение техники контрприемов в борьбе дзюдо и самбо:

-боковой переворот против броска ч/з спину

-бросок захватом за подколенный сгиб против передней подсечки (самбо)

-боковой переворот против подхвата изнутри

-бросок ч/з грудь против броска ч/з спину

Цель – научить студентов контратакующей борьбе с помощью техники контрприемов.

План:

1. Изучение и совершенствование контрприемов:

-боковой переворот против броска ч/з спину

-бросок захватом за подколенный сгиб против передней подсечки (самбо)

-боковой переворот против подхвата изнутри

-бросок ч/з грудь против броска ч/з спину

Литература: 6. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

22.ru. wikipedia. org/wiki/**Самбо**; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№ 59. Бросок сбиванием захватом плеча и бедра. Защиты и контратаки.

Цель – ознакомить и научить студентов технике броском сбиванием.

План:

1.Изучение бросков сбиванием захватом плеча и бедра.

2.Совершенствование бросков сбиванием захватом плеча и бедра.

3. Защиты и контратаки. Срыв захватов. Накрывание скручиванием.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

4.Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема№ 60. Бросок захватом руки на плечо с зацепом ноги снаружи (чидаоба). Защиты и контратаки.

Цель - обучить студентов ТТД в стойке с помощью ног.

План:

1. Техничко- тактические способы выведения из равновесия для проведения броска захватом руки на плечо с зацепом ноги снаружи.

2. Защиты и контратаки

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

22.ru.wikipedia.org/wiki/**Самбо**; 23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема № 61. Упражнения для развития выносливости борца.

Цель – ознакомить с упражнениями для выносливости и методикой их применения.

План:

- 1.Повышение выносливости с помощью специальных упражнения без предметов, с предметами, снарядами, на тренажерах.
2. Повышение выносливости с помощью учебных схваток.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема № 62. Бросок затягиванием (зависом) захватом руки и туловища. Защиты и контратаки от броска.

Цель – ознакомить студентов с бросками затягиванием.

План:

- 1.Способы захватов и ТТД для выполнения бросков затягиванием.
- 2.Совершенствования бросков затягиванием (зависим) захватом руки и туловища.
- 3.Защитные действия. Совершенствования контрприемов накрыванием, накрывание захватом бедра изнутри, снаружи, зацепом одноименной ноги стопой изнутри.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

4.Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

2.Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема№ 63. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги «мельница». Способы защит и контратак накрыванием.

Цель – дальнейшее совершенствование студентами бросков поворотом. Защиты и контратаки.

План:

1. Совершенствование способов ТТД для захватов руки и одноименной ноги.

2. Совершенствование бросков.

3. Защиты от бросков поворотом. Контратаки накрыванием.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

www.wrestrus.ru/

Тема№ 64. Бросок наклоном, захватом плеча и бедра, нырком под руку. Защиты от нырков под руки.

Тема№ 65. Бросок скручиванием с захватом рукой за плечо и кисть, разноименной руки снаружи, с упором головой в туловище.

Тема№ 66. Бросок подворотом захватом руки и шеи. Защиты.

Тема№ 67. Тактические приемы для проведения атакующих действий

Тема№ 68. Сваливание наклоном захватом головы сверху и голени. Защитные действия

Тема№ 69. Способы переводов захватом одной, перехватом другой голова снаружи. Защиты.

Цель – обучение и совершенствование студентами ТТД и приемов атаки и защиты в стойке.

План:

1. Совершенствование бросков со стойки: наклоном, поворотом, подворотом, захватом ног и с помощью ног.

2. ТТД для проведения приемов в стойке.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

28. www.wrestrus.ru;

Тема№ 70. Техничко-тактические действия защиты.
Активная и пассивная защита. Партер, стойка

Цель – ознакомить и научить способам ТТД защиты в партере и в стойке.

План:

1. Совершенствование активных способов защиты в стойке и в партере.
2. Совершенствование пассивных способов защиты в стойке и в партере.
3. Учебные схватки в партере и в стойке.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема№ 71. Изучение техничко-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской, вольной и женской борьбе.

Цель – обучить студентов способам ТТД для проведения контрприемов.

План:

1. Техничко-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской
2. Техничко-тактических действий для проведения контрприемов в вольной и женской борьбе.

Литература: Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

Тема№ 72. Бросок прогибом захватом туловища сбоку посадом - против броска прогибом захватом руки двумя руками

Цель - обучить студентов способам ТТД для проведения контрприемов

План:

1. Совершенствование ТТД для проведения контрприема бросок прогибом захватом туловища сбоку посадом - против броска прогибом захватом руки двумя руками.

2. Учебные схватки.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил.

Тема № 73. Перевод рывком захватом туловища - против броска прогибом захватом рук двумя руками.

Цель - обучить студентов способам ТТД для проведения контрприемов
План:

1. Совершенствование ТТД для проведения контрприема перевод рывком захватом туловища - против броска прогибом захватом рук двумя руками.

2. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема № 74. Изучение контрприема накрывание захватом ноги изнутри против бросков прогибом.

Цель - обучить студентов способам ТТД для проведения контрприемов.
План:

1. Совершенствование ТТД для проведения контрприема: накрывание захватом ноги изнутри против бросков прогибом.

2. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема № 75. Изучение и совершенствование контрприема: переворот скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху от прохода в ноги нырком

Цель - обучить студентов способам ТТД для проведения контрприемов

План:

1. Совершенствование: переворот скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху от прохода в ноги нырком.
2. Совершенствование технико-тактических действий для проведения комбинаций.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема № 76. Изучение комбинаций в партере:

-переворот скручиванием-переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра

-переворот скручиванием захватом рук сбоку-переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром

Цель - обучить студентов способам ТТД для проведения контрприемов

План:

1. Совершенствование: переворот скручиванием-переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра
2. Совершенствование: переворот скручиванием захватом рук сбоку-переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема№ 77. ТТД для проведения комбинации:

-перевод нырком захватом туловища-переворот накатом захватом туловища;
-перевод рывком захватом одноименной руки-бросок поворотом ч/з плечи захватом одноименных руки и ноги.

Цель - обучить студентов способам ТТД для проведения контрприемов

План:

1. Совершенствование: перевод нырком захватом туловища - переворот накатом захватом туловища;
2. Совершенствование: перевод рывком захватом одноименной руки-бросок поворотом ч/з плечи захватом одноименных руки и ноги.

Литература: Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

23. me. mail.ru/community/judo_and_sambo./

Тема№ 78. Бросок прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой.

Передняя подножка захватом плеча снизу и руки.

Цель – обучить студентов броскам с помощью ног.

План:

1. Совершенствование: Бросок прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой.
2. Совершенствование: Передняя подножка захватом плеча снизу и руки.

Литература: Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема№ 79. Перевороты разгибанием зацепом, захватом бедра ногами на «ножницы». Защитные действия.

Цель – совершенствование переворотов разгибанием

План:

1. ТТД для проведения захвата и проведения переворота разгибанием зацепом, захватом ног ногами на «ножницы».

2. Защитные действия: не дать зацепить бедро перенести тяжесть тела на бедро; развернуться в сторону от соперника; встать в высокий партер.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

Тема № 80. Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Защиты и контратаки.

Цель – совершенствование бросков сбиванием, разделив прием на отдельные части: начальная, основная и завершающая.

План:

1. Совершенствование выпадов нырков для захвата руки и одноименной.

2. Совершенствование бросков сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги.

3. Защиты и контратаки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

Тема № 81. Удержание и дожимы с опасного положение. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Цель – совершенствование завершающих действий бросков для досрочной победы.

План:

1. Совершенствование удержаний противника в критическом положении и дожимы на «туше»

2. Совершенствование удержаний противника в критическом положении и дожимы на «туше» в учебных схватках.

3. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр
28. www.wrestrus.ru/

Тема № 82. Комбинация. Перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри - переворот скрестным захватом голеней.

Контратаки в партере:

- выходы навверх нырком, выседом, переходом.
- накрывания от переворотов накатом.

Цель – совершенствование комбинаций стойка – партер. Контратаки в партере.

План:

1. Совершенствование переводов в стойке с переходом на приемы в партере: перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри - переворот скрестным захватом голеней.

2. Совершенствование технико-тактических действий для: выходов навверх выседом, нырком, переходом;
накрывания от переворотов накатом.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. - 368 с. Ил

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема № 83. Совершенствование комбинации в партере:

-переворот накатом захватом туловища- переворот разгибанием зацепом одноименной

-переворот обратным захватом туловища-переворот разгибанием захватом бедра на «ножницы»

Цель – дальнейшее совершенствование студентами комбинации в партере.

План:

1. Совершенствование: переворот накатом захватом туловища- переворот разгибанием зацепом одноименной

2. Совершенствование: переворот обратным захватом туловища-переворот разгибанием захватом бедра на «ножницы».

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема№ 84. Перевод сбиванием захватом одной перехватом другой. Изучение и совершенствование способов переводов с положения лежа согнувшись.

Цель – Совершенствование переводов захватом ног. Изучение и обучение переводам, когда соперник находится в положении лежа согнувшись (упор стоя)

План:

1. Совершенствование различных способов при захвате одной ноги для перехвата второй.

2. Обучение переводам с положения упор лежа согнувшись.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

Тема № 85. ТТД в защите и переход на контрприемы в стойке и в партере

Цель – совершенствование студентами контрприемов.

План:

1. Совершенствование ТТД в защите и переход на контрприемы в стойке.

2. Совершенствование ТТД в защите и переход на контрприемы в партере.

Литература: Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил.

23.www.judo.nsu.ru/judosambo.doc;

Тема№ 86. Переводы, посадки, броски наклоном, сбиванием захватом за обе ноги

Цель – дальнейшее совершенствование приемов захватом ног.\

План:

1. Совершенствование переводов захватом одной ноги сбоку. Посадка с помощью плеча.

2. Совершенствование бросков наклоном захватом двух.

3. Совершенствование сбиванием захватом за обе ноги.

4. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

4. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. Туманян Г. С.- М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Тема № 87. Совершенствование ТТД для создания благоприятного момента проведения приема

Цель – научить студентов тактическим действиям с помощью технических действий создавать момент для атаки.

План:

1. Совершенствование ТТД на дистанции: передвижений, ложных атак, маневров для создания момента для атаки.

2. Совершенствование ТТД в контакте для создания момента атаки.

3. Совершенствование ТТД в полу контакте создания момента атаки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

Тема № 88. Совершенствование комбинаций ТТД

Цель – обучение студентов комбинационному ведению борьбы в схватках

План:

1. Совершенствование комбинационных ТТД в партере, в борьбе лежа.

2. Совершенствование комбинационного ведения борьбы в стойке.

3. Совершенствование комбинационного ведения борьбы при переходе из стойки в партер из стойки в борьбу лежа.

4. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил

Тема№ 89. Бросок сбиванием с захватом бедра и плеча.

Цель – Совершенствование студентами бросков с захватом бедра и плеча.

План:

1. Совершенствование студентами бросков сбиванием с захватом бедра и плеча.
2. Совершенствование студентами бросков наклоном с захватом бедра и плеча.
3. Совершенствование студентами посадок с захватом бедра и плеча.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.

14.<http://www.fila-wrestling.com/> 28.www.wrestrus.ru/

Тема№ 90. Совершенствование способов захвата ног. Совершенствование переводов захватом ног.

Цель – дальнейшее обучение и совершенствование приемов с помощью захватов ног.

План:

1. Совершенствование нырков для захвата ног.
2. Совершенствование полетов для захвата ног.
3. Совершенствование выпадов для захвата ног.
4. Совершенствование переводов захватом ног.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

4. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 стр.

Тема№ 91. Бросок сбиванием захватом двух ног. Совершенствование бросков наклоном захватом ног.

Цель – Совершенствование техники переводов и бросков захватом ног.

План:

1. Совершенствование переводов захватом одной ноги.
2. Совершенствование переводов захватом ног.
3. Совершенствование бросков наклоном захватом ног.
4. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

Тема№ 92. Совершенствование комбинаций перевод захватом ног-переворот скрестным захватом голеней.

Цель – дальнейшее совершенствование комбинаций стойка – партер.

План:

1. Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног- переворот скрестным захватом голеней.
2. Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног- переворот накатом захватом туловища с рукой зацепом ноги голенью.
3. Учебные схватки.

Литература: Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

Тема№ 93. Совершенствование атакующих ТТД в стойке. Изучение и совершенствование ТТД - встречная атака.

Цель - дальнейшее совершенствование студентами приемов и ТТД в стойке.

План:

1. Совершенствование бросков захватом ног. Защиты. Контрприемы от бросков захватом ног.
- 2.Обучение студентов ТТД – встречная атака. ТТД для проведения встречной атаки.
3. Совершенствование технико-тактического действия встречная атака.

Литература: 2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулика Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр.

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил

Наименование разделов, тем дисциплины	Образовательные технологии
Теоретический раздел	Лекция Практическое - семинарское занятие Лекция-презентация Дискуссия Тестирование
Практический раздел	Мастер-класс Практические занятия Нормативы по ОФП и СФП

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях и практических занятиях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию – количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц – или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и сети Интернет, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала в табл. 5. 1.

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течении 1-8 недели (в том числе)	0	25
- выполнение заданий на практических занятиях.	0	7
-мини тестирование.	0	4
Самостоятельная работа		4
- посещение занятий.	0	10
1-ая рубежная аттестация.	0	25
Текущая работа студентов в течении 10-18 недели (в том числе)	0	25
- выполнение заданий на практических занятиях.	0	7
-мини тестирование.	0	4
Самостоятельная работа		4
- посещение занятий.	0	10
2-ая рубежная аттестация.	0	25
Итого.	100	

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 25 баллов за рубеж; за тестирование – до 25 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления оценки «удовлетворительно», «хорошо», «отлично», то экзамен проставляется автоматически. Студент имеет право сдавать экзамен, если полученный автоматически результат его не устраивает. Если же студент набрал <56 баллов, то он обязан сдавать экзамен в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения положительной оценки, студент имеет право сдавать экзамен по ведомости № 2 (все набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т –текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а э – баллы на устном ответе.

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86 – 100 баллов;
- «хорошо» - 71 – 85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56 – 70 баллов;
- «неудовлетворительно» - 55 и менее баллов.

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 25 баллов за рубеж; за тестирование – до 25 баллов на рубежной контрольной, до 50 баллов на устном ответе.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал <56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

В случае если набравших баллов недостаточно для получения зачета, студент имеет право сдавать зачет по ведомости № 2 (набранные баллы в сессию аннулируются).

Итоговый зачет выводится следующим образом:

$$O = T + 0,5(P + Э),$$

где Т – текущие баллы за рубежную аттестацию, Р – баллы за рубежную контрольную работу, а э – баллы на устном ответе.

- «зачет» - 56-100 баллов

Вопросы для подготовки студентов к рубежному контролю знаний.

Тесты рубежных аттестаций по курсу «Теория и методика избранного вида спорта» (борьба)

1 курс

В какой стране зародилась вольная борьба?

США

Франция
СССР
+ Англия

В какой стране зародилась борьба Дзюдо?

Бразилия
Финляндия
+ Япония
Корея

Кто был первым Олимпийским Чемпионом по вольной борьбе из севера кавказских борцов?

С. Андиев
В. Юмин
+ З. Абдулбеков
А. Алиев

Кто был первым Олимпийским Чемпионом по греко-римской борьбе в современной России?

М. Карданов
А. Третьяков
М. Мамиашвили
+ А. Карелин

В каком году женская борьба была включена в программу Олимпийских Игр?

1996 году
2000 году
+ 2004 году
2008 году

Кто и в каком году был первым чемпионом Европы по Вольной Борьбе среди Осетинских борцов?

А. Бестаев, в 1958 году
Б. Кулаев, в 1967 году
С. Андиев, в 1974 году
+ Е. Тедеев, в 1966 году

Кто из Осетинских борцов самый титулованный?

Х. Гацалов
+ А. Таймазов
А. Фадзаев
М. Хадарцев

Кого считают отцом вольной борьбы в РСО-Алании?

- + А. Дзгоев
- С. Дзарасов
- М. Огладзе
- С. Таутиев

Сколько Олимпийских Чемпионов в Осетии по Греко-римской борьбе?

- 5
- + 2
- 4
- 3

Самый титулованный дзюдоист РСО-Алании?

- С. Касоев
- + Т. Тменов
- В. Бетанов
- А. Бекузаров

В каком городе и когда вольная борьба была включена в программу ОИ современности?

- Афины, 1896, 2004
- + Сент-Луис, 1904
- Лондон, 1908, 1948, 2012
- Париж, 1900, 1924

Кто из борцов побеждал в трех весовых категорий на чемпионатах мира?

- А.Хадарцев
- В. Богиев
- Э. Тедеев
- +А. Белоглазов

Кто из этих спортсменов становился чемпионом мира и по вольной борьбе, и по борьбе самбо?

- Р. Руруа
- +Л. Тедиашвили
- А. Медведь
- А. Карелин

На каких Олимпийских Играх побеждал Бувайсар Сайтиев?

- Барселона 1992; Атланта 1996; Сидней 2000.
- Сидней 2000; Афины 2004; Пекин 2008.
- +Атланта 1996; Афины 2004; Пекин 2008.

На каких Олимпийских Играх побеждал, Сослан Андиев?

- Мюнхен 1972; Москва 1980.

Москва 1980; Лос-Анжелос 1984.
+Монреаль 1976; Москва 1980.

Сколько чемпионов ОИ в Осетии-Алании по всем видам спорта?

- 11
- +13
- 12

Какие виды борьбы культивируются в ОМБ (Объединенной Мире Борьбы)?

- Вольная, женская, греко-римская, самбо, грэпплинг, панкратион;
- +Вольная, женская, греко-римская, пляжная, грэпплинг, панкратион;
- Вольная, женская, греко-римская, пляжная, дзюдо, панкратион;

С какого времени существует (ОМБ, предыдущее название, ФИЛА)
международная федерация любительской борьбы?

- С 1896 года
- С 1921 года
- +С 1912 года

Сколько золотых олимпийских медалей выиграли ученики К. М. Дедегкаева?

- Восемь
- Шесть
- +Семь

Кто был первым Заслуженным тренером СССР по вольной борьбе в Осетии?

- Дедегкаев К. М.
- + Дзгоев А. З.
- Гиоев Х. Г.

Кто был первым Чемпионом России по вольной борьбе из борцов Северной Осетии?

- А. З. Дзгоев
- К. И. Дедегкаев
- + Х. Г. Гиоев

Где и когда состоялся первый чемпионат СССР по вольной борьбе?

- 1951 г. Тбилиси
- +1945 г. Ленинград
- 1947 г. Таллин

Осетинский борец, который первым из осетин стал чемпионом мира.

- Сослан Андиев
- Юрий Гусов
- +Алымбег Бестаев

Самый титулованный самбист Осетии
 Владимир Короев
 Сократ Касоев
 Владимир Бетанов
 +Гурам Черткоев

Кто из Олимпийских Чемпионов РСО-Алании окончил факультет
 Физической культуры и спорта СОГУ?
 Сослан Андиев, Махарбек Хадарцев, Арсен Фадзаев

+Аида Шанаева, Хасан Бароев, Хаджимурат Гацалов, Алан Хугаев

Лери Хаббелов, Давид Мусульбес, Вадим Богиев, Эльбрус Тедеев

Нормативы к зачету

1-курс 1-семестр 1-рубеж ОФП Оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Сгибания рук в упоре на брусьях	М	21	22	23	24	25
		Оценка	1	2	3	4	5
2.	Тройной прыжок с места	М	6,50	6,60	6,70	6,80	7,00
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Поднести прямые ноги и коснуться носками перекладины и положения «вис»	М	14	16	18	19	20
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Бег 1000м	М	3,35	3,30	3,25	3,20	3,10
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Подъем т/а штанги собственного веса на грудь	М	2	3	4	5	6
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Перевороты разгибом с головы (визуальная оценка)	М					
		оценка	1	2	3	4	5

1-курс 1-семестр 2-рубеж СФП Оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.

1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	М	8сек	7,5сек	7сек	6,5сек	6сек
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	М	2,00	2,25	2,30	2,40	2,50
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Перевороты с моста за 15 сек	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Броски наклонам захват ног за 15сек	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Броски подворотом захватом шеи и плеча	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Угол в висе на перекладине	М	50сек	60сек	70сек	80сек	90сек
		Оценка	1	2	3	4	5

1-курс 2-семестр 1-рубеж ОФП Оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс
7.	Сгибания рук в упоре на брусьях	М	21	22	23	24	25
		Оценка	1	2	3	4	5
8.	Тройной прыжок с места	М	6,50	6,60	6,70	6,80	7,00
		Оценка	1	2	3	4	5
9.	Поднести прямые ноги и коснуться носками перекладины и положения «вис»	М	14	16	18	19	20
		Оценка	1	2	3	4	5
10.	Бег 1000м	М	3,35	3,30	3,35	3,20	3,10
		Оценка	1	2	3	4	5
11.	Подъем т/а штанги собственного веса на грудь	М	2	3	4	5	6
		Оценка	1	2	3	4	5
12.	Перевороты разгибом с головы (визуальная оценка)	М					
		оценка	1	2	3	4	5

1-курс 2 - семестр 2-рубеж СФП Оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Ниже. ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1.	Рывок гири поочередно двумя руками по вес. категориям	М	32	35	40	45	50
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Забегание на борцовском мосту за 15 сек	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Переворот вперед ч/з прямые руки. Визуальная оценка	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Броски манекена через грудь прогибом за 15сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Бег 30 м	М	4,8	4,75	4,7	4,65	4,6
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Наклоны туловища к ногам из положения лежа на спине за 60 сек	М	40	43	45	50	55
		Оценка	1	2	3	4	5

2-курс 1-семестр 1-рубеж ОФП Оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Бег 100м	М	13,3сек	13,0сек	12,8сек	12,7сек	12,5сек
		Оценка	1	2	3	4	5
2.	Одновременное отрывание из положения лежа на спине туловища и ног и касание ладонями голеностопов за 30сек	М	50	46	44	42	40
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Жим штанги лежа на спине собственные веса	М	10	9	8	7	6
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Комбинация рондад, фляг. Визуальная оценка	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Броски манекена ч/з грудь за 15сек	М	8	7	6	5	4
		Оценка	1	2	3	4	5

6.	Сед на продольный шпагат (Визуальная оценка)	М					
		оценка	1	2	3	4	5

2-курс 1-семестр – 2 рубеж СФП Оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Рывок штанги 0,75 собственного веса	М	3раз	4раз	5раз	6раз	8раз
		Оценка	1	2	3	4	5
2.	Прыжок в высоту с место	М	60	65	70	75	80
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Бег (кросс) 8 км	М	32	31,30	31,00	30,30	30,00
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Акробатическая дорожка рондад, фляк, сальто (Визуальная оценка)	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Бросок л/а ядра через голову разгибанием	М	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Бросок манекена ч/з грудь за 15сек	М	4	5	6	7	8
		оценка	1	2	3	4	5

Вопросы к зачету на 4 курсе

1. Возникновение борьбы. Ее распространение и использование как физического упражнения

2. Спортивная борьба в программе древних и современных Олимпийских игр
3. Спортивная борьба в России. Профессиональная и любительская борьба. Роль профессиональных борцов в развитии борьбы в России.
4. Возникновение любительской борьбы в России. Первые чемпионаты по борьбе в России.
5. Выступления русских борцов-любителей на международных чемпионатах и Олимпийских играх до Октябрьской революции.
6. Вступление СССР в Международную федерацию борьбы (ФИЛА). Участие советских борцов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
7. Физические качества спортсмена и их характеристика.
8. Особенности проявления силы, методы и средства ее развития в борьбе.
9. Средства и методы развития быстроты.
10. Средства и методы развития ловкости.
11. Средства и методы развития выносливости.
12. Средства и методы развития гибкости.
13. Общая и специальная физическая подготовка борцов.
14. Значение быстроты и формы ее проявления в борьбе.
15. Ловкость и основы ее проявления.
16. Виды и значение выносливости в спортивной борьбе.
17. Гибкость и ее значение в спортивной борьбе.
18. Восемь основных разделов практического курса борьбы. Назовите и раскройте их содержание.
19. Формирование основ ведения единоборства в форме игровых заданий касания, блокирующие и атакующие захваты, теснения, дебюты/.
20. Описание техники основных технических действий.

**Нормативные требования к зачету по технико-тактической
подготовке на 4 курсе**

№	Контроль- ные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.

1	Броски манекена через грудь прогибом за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Броски партнера через бедро захватом шеи и руки за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Броски партнера поворотом через плечи захватом руки и ноги за 15 сек	М	5	7	9	9	10
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Контрприемы: бросок обратным захватом туловища при захв. соперником ног за 20 сек.	М	6	7	8	10	12
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Учебная схватка с заданием	М	пытался выполнить	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с ошибками	выполнил с неб. ошибками	Выполнил
		Оценка	1	2	3	4	5

Тематика рефератов и докладов

1. Вольная борьба как упражнение в системе физического воспитания страны.
2. История спортивной борьбы
3. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
4. Порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.
5. Эволюция правил соревнований по спортивной борьбе. Основные изменения за 50 лет.
6. Механизм эффективности приемов техники в спортивной борьбе.
7. Биомеханические особенности техники спортивной борьбы (на примере бросков подворотом).
8. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
9. Роль «атакующего» и «атакованного» борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
10. Страховка и само страховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
11. Физическая сила борца как базовое физическое качество для развития других его физических качеств.
12. Основные методы силовой подготовки борца (непредельные, предельные отягощения, упражнения в статических режимах).
13. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбой.
14. Раздельный и целостный метод обучения технике вольной борьбы юношей младшего возраста.
15. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
16. Задачи и содержание подготовительной части урока по спортивной

борьбе.

17. Задачи и содержание основной части урока по спортивной борьбе.
18. Методика расширения разнообразия изучаемой техники спортивной борьбы в процессе ее повторения.
19. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
20. Требования к физической подготовленности, необходимой для изучения сложной техники спортивной борьбы.
21. Приемы техники спортивной борьбы, которые, по Вашему мнению, не следует изучать в первые годы занятий и почему?
22. Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы.
23. Краткие названия приемов техники спортивной борьбы и их значение в общении специалистов.
24. Роль и значение захвата в приеме техники спортивной борьбы.
25. Гигиенические требования к месту занятий спортивной борьбой и их воспитательное значение.
26. Гигиенические требования к занимающимся спортивной борьбой
27. Приемы техники спортивной борьбы, запрещенные современными правилами соревнований. Анализ причин запрещения
28. Деятельность тренера спортивной борьбы по предупреждению травматизма борцов при обучении
29. Состав судейской коллегии в спортивной борьбе и процесс определения победителя.
30. Деятельность Международной любительской федерации борьбы (ОМБ).

Вопросы к экзамену

1. Ловкость борца как результат развития других его физических качеств и природных способностей.
2. Первые выходы советских борцов на международную арену. Их результаты и значение.
3. Спортивная борьба как физическое упражнение. Ее место в системе физического воспитания страны.
4. Разновидности общих и специальных упражнений борца.
5. Физические качества борца. Сила борца как основа развития других его физических качеств.
6. Методика развития гибкости борца.
7. Техника спортивной борьбы: приёмы, защиты, контрприемы. Определение понятий. Их место в действиях борца.
8. Методика развития выносливости
9. Деятельность Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА).
10. Характеристика и спортивно-методическое значение разновидностей положений борца.
11. Методика развития быстроты.
12. Характеристика урочной и неурочной формы занятий спортивной борьбой.
13. Объем и содержание учебной документации тренера по вольной борьбе.
14. Разновидности травматических повреждений борцов вольной борьбы и меры их предупреждения.
15. Исходное положение при выполнении техники борьбы и его значение в фазовой структуре приема.
16. Основное действие атакующего борца в приеме как существенный признак классифицирования техники спортивной борьбы.
17. Простейшие формы борьбы как подводящие упражнения для начинающих борцов.
18. Объем техники вольной борьбы для организации самостоятельных занятий по вольной борьбе вне тренировочного зала.
19. Совершенствование правил соревнований по борьбе как цель организации объективного судейства по выявлению победителя в вольной борьбе.
20. Техника, прием техники вольной борьбы. Определение понятий и биомеханическая характеристика бросков подворотом в стойке.
21. Биомеханическая характеристика бросков прогибом в стойке.

22. Сравнительный анализ бросков подворотом в стойке и партере.
23. Сравнительный анализ формы и структуры бросков подворотом и прогибом в стойке.
24. Особенности формы и структуры бросков поворотом в стойке в сравнении с бросками подворотом и прогибом.
25. Процесс овладения сложной техникой спортивной борьбы как фактор воспитывающего обучения.
26. Меры обеспечения безопасности при освоении сложной техники вольной борьбы.
27. Строгое соблюдение дидактических принципов обучения - основа профилактики спортивной борьбы.
28. Строгое соблюдение дидактических принципов обучения - основа профилактики травматических повреждений борцов при обучении и совершенствовании техники спортивной борьбы.
29. Основные понятия и терминология в спортивной борьбе.
30. Задачи и значение соревнований

9. Литература

Литература

а) основная литература:

1. Письменский И.А., Коблев Я. К. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебник / Москва, 2017. Сер. 58 Бакалавр. Академический курс (1-е изд.) - Режим доступа: по подписке. – URL: <https://urait.ru/bcode/454804>-Библиогр. в кн. – Текст: электронный
2. Шахов, А.А. Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы : учебное пособие / А.А. Шахов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303>– Библиогр. в кн. – Текст : электронный
3. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр. Режим доступа: по подписке

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767> Библиогр. в кн. –
Текст: электронный

б) дополнительная литература

4. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий=SPORTS MANAGEMENT. Organization and Carrying of Physical Cultures and Sports Activities Regulation: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – Москва: Юнити-Дана: Закон и право, 2015. – 687 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446473> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02540-7. – Текст: электронный.

5. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала: Эпоха, 2011. – 368 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024> ISBN 978-5-98390-088-2. – Текст: электронный.

7. Шулика М. Ю.: Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Феникс – 2006 – 240 стр. – URL: https://www.bushido.ru/files/books/method/borba/judo_techn-takt.pdf

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им. К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. [Scopus](https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/) - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

Для осуществления образовательной деятельности по дисциплине «Теория методика избранного вида спорта» имеется специализированный спортивный зал, с двумя коврами для борьбы и площадка силовой подготовки с тренажерами, а также аудитория, оборудованная компьютерной техникой, для возможности проведения мультимедийных лекций и других форм учебных занятий, а также DVD-проигрывателем для демонстрации учебных фильмов.

10. Материально-техническое оснащение дисциплины:

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №12: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров</p>	<p>362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа №13: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 24 посадочных места; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; классная доска; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров</p>	
<p>Дворец спорта: зал вольной борьбы: Оснащен трибунами для зрителей; тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. 2 борцовских ковра. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом S=642,5 кв.м.</p>	<p>362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал вольной борьбы</p>

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.


Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

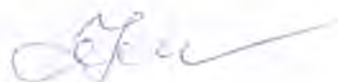
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



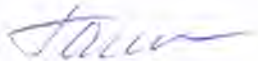
Ф.Г. Хамиков

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамиков