

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Судейство в видах спорта (борьба)»**

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	форма
Курс	1-4		1-4	
Семестр	1-8		1-8	
Лекции				
Практические (семинарские) занятия	380		32	
Лабораторные занятия				
Консультации				
Итого аудиторных занятий	382		40	
Самостоятельная работа	304		684	
Курсовая работа				
Форма контроля				
экзамен				
Зачет	8 семестр		8 семестр	
Общее количество часов	684		684	

1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины Общая трудоемкость дисциплины 19 зачётных единиц составляет (684 часа)

Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

Семестры	Практические занятия		Лекции		Всего		Самостоятельная работа		Итого	
	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО
1 курс										
I	36	4			36		18	68	54	72
II	68	4			68		22	68	90	72
Всего:	104	8			104		40	136	144	144
2 курс										
III	36	4			36		18	68	54	72
IV	72	4			72		18	68	90	72
Всего:	108	8			108		36	136	144	144
3 курс										
V	36	4			36		36	14	72	18
VI	28	4			28		44	14	72	18
Всего:	66	8			64		80	28	144	36
4 курс										
VII	60	6			60		30	138	90	144
VIII	44	10			44		118	206	162	216

Всего:	104	16			104		148	344	252	360
--------	-----	----	--	--	-----	--	-----	-----	-----	-----

2. Цели освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины **«Профессионально-спортивное совершенствование» в избранном виде спорта (борьба)** является повышение спортивного мастерства студентов, формирование навыков технико-тактических действий и приемов спортивной борьбы, принципов и методов их усвоения и совершенствования.

Задачами являются:

- раскрыть технологию труда тренера-преподавателя по спортивной борьбе, вооружить студентов профессиональными методами освоения и закрепления технических и тактических действий;
- развитие и повышение физических качеств студентов для обеспечения достаточно высокого уровня спортивной подготовленности.
- обучение и совершенствование профессионально-педагогических навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе;
- обеспечить достаточно высокий уровень физической подготовленности.

ПСС проводится **на 1-4 курсах** дневной и заочной форм обучения на практических занятиях и самостоятельной работы.

Практические занятия предусматривают выполнение студентами заданий:

- для повышения спортивного мастерства;
- для формирования и совершенствования широкого круга двигательных умений и навыков технико-тактических действий и приемов спортивной борьбы;
- для владения основами проведения учебно-тренировочных занятий по специальным комплексом упражнениям и проводить занятия с различным контингентом.
- для умения обучить техническому действию и способами закрепления навыка;
- для обучения тактическим приемам ведения соревновательных поединков;
- для освоения основ техники спортивной борьбы;
- для подготовки и выполнения нормативных требований по ОФП и СФП;
- для обучения принципам и методам спортивной тренировки.

3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Б1. В. ДВ. 08. 01 Вариативная часть обязательная дисциплина.

Программный материал дисциплины ПСС (борьба) распределен по семестрам с учетом прохождения других дисциплин, которые являются фундаментальными или обще профилирующими и непосредственно связаны с различными разделами (темами) теории и методики борьбы. На различных видах занятий рассматриваются меж предметные связи с такими дисциплинами как теория и методика ФК, теория и методика избранного вида спорта (борьба), технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта (борьба), педагогика и психология ФК, биомеханика, гимнастика, тренажеры в спорте, лёгкая атлетика и др.

Знания по этим дисциплина существенно расширяют, углубляют и повышают уровень специальной подготовки для профессиональной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у выпускника следующих компетенций: **ОПК-5; ОПК-7; ПК-14; ПК-15**

общепрофессиональные:

Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений **ОПК-5;**

Начальный этап (знания)

Знать:

- средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений;
- основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии;
- основы спортивной метрологии.

\

Продвинутый этап (умения)

Уметь: осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.

Завершающий этап (навыки)

Владеть: навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.);

-способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

(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.

профессиональными

-способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (**ПК-14**);

Начальный этап (знания)

Знать:

- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.

Продвинутый этап (умения)

Уметь:

- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;
- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.

Завершающий этап (навыки)

Владеть:

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство;
- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

Способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму **(ПК-15)**;

Начальный этап (знания)

Знать:

- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;
- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.

Продвинутый этап (умения)

Уметь:

- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;
- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.

Завершающий этап (навыки)

Владеть:

- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;
- средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы.

4. Образовательные технологии

Практические занятия в спортивном зале на борцовском ковре. Самостоятельная работа студентов на учебно-тренировочных занятиях.

Используются интерактивные методы обучения при помощи видео просмотра соревновательных схваток различных соревнований:

- обучение упражнениям общефизического развития для борца;

- обучение специальным упражнениям для развития физических качеств борца;
- обучение, закрепление и совершенствование навыков для технических действий борьбы;
- обучение и совершенствование технических действий и приемов борьбы;
- обучение способом обучения техническим приемам борьбы;
- обучение способом повышения физических и функциональных качеств борца;
- разбор технических действий по структуре;
- тактические приемы создания момента для атакующих действий и проведения приема;
- обучение и совершенствование тактики ведения схватки в атакующем стиле;
- обучение и совершенствование тактики защитного стиля;
- обучение и совершенствование тактики ведения схватки в контратакующем стиле;
- обучение и совершенствование комбинационного ведения поединка.

№ / п	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
1	Общая физическая подготовка	Практическое занятие	32	Повышение ОФП Выполнение нормативов	
2	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	54	Повышение СФП Выполнение контрольных нормативов	
3	Техническая подготовка	Практическое занятие	116	Учебные и учебно-тренировочные схватки	Ролевые игры
4	Тактическая подготовка	Практическое занятие	42	Учебные и учебно-тренировочные схватки	Ролевые игры
5	Методы обучения технико-тактическим действиям	Практическое занятие	32	Совершенствование ТТД	Ролевые игры
6	Учебная практика	Практическое занятие	32	Ролевые задания	Ролевые задания
7	Интегральная подготовка	Практическое занятие	30	Повышение тренированности	
8	Судейство в борьбе.	Практическое занятие	32	Обслуживание соревнований и учебно-тренировочных схваток	Ролевые задания
	Всего		380 ч.		

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Но мер не д ели	Содержание учебного материала	Зан яти я		Самостоятельная работа		Формы контроля	Количес тво баллов		Литература
		л / с	п / м	Содержание	ча сы		min	max	

1,2	Общеразвивающие и специальные упражнения борца в стойке и в партере. Страховочные упражнения.	4	Анализ и практическое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений борцов.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,2
3	Основные стойки борца. Дистанции в схватке. Передвижения на ковре. ТТД для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование и т. д. (•)-Ролевые игры	2			Визуальная оценка выполнения упражнений			1,2
4	Правильные захваты, перехваты в стойке и в партере. Положения борцов.	2			Визуальная оценка			1,2

	(●)-Мастер класс				выполнения упражнений			
5	Специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств борца. (□)-Спарринг	2			Визуальная оценка выполнения упражнений			1-3,7,8
6	Контрольные упражнения и нормативные требования по ОФП борца.	2	Повышение ОФП борца	2	Сдача контрольных нормативов			1,2
7	Изучение основных простейших технических действий в партере и в стойке. Совершенствование. Защитные действия и контратаки. (□)-Спарринг	2			Визуальная оценка выполнения упражнений			1,2
8	Специальная физическая подготовка борца(СПФ). Упражнения для развития СФП борцов.	2			Визуальная оценка выполнения упражнений			1,2,6,7,8
9	Изучение и совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра. Защиты и контратаки. Совершенствование переводов рывком захватом шеи и плеча. (□)-Спарринг	2			Визуальная оценка выполнения приемов			1.2
10	Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. (□)-Спарринг	2			Визуальная оценка			1,2

					выполнения приемов			
11	Изучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. (□)-Спарринг	2	Совершенствование переводов нырком, рывком с подсечкой, нырком захватом шеи, туловища. Контрпиемы и защиты.	2	Визуальная оценка выполнения приемов			1-4
12	Изучение и совершенствование переворотов обратным захватом туловища, дальнего бедра. Защиты и контратаки. Учебные схватки, Оценка технических действий. (●)-Ролевые игры	2	Совершенствование переворотов обратным захватом туловища, дальнего бедра.	2	Визуальная оценка выполнения приемов			1,2,5
13	Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических действий. согласно правилам борьбы. (□)-Спарринг (●)-Мастер класс	2	Совершенствования ТТМ на учебно-тренировочных схватках. Оценка технических действий. согласно правилам борьбы.	2	Ведения счета в схватке. Объявление победителя схватки			1-3
14	Изучение и совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки. (□)-Спарринг	2	Совершенствование бросков подворотом	2	Оценка тактических действий			1-4
15	Изучение и совершенствование переворотов разгибанием зацепом ближнего бедра на «ножницы».	2	Совершенствования переворотов разгибанием	2	Визуальная оценка выполнения технико-			1,5

	Виды зацепов. Защиты от «ножниц». (□)-Спарринг				тактических приемов			
16	Повышение специальной физической подготовки борца. Упражнения для развития скорости технического действия.	2	.		Приём контрольных нормативов по физической подготовке			1,3,5
17	Совершенствование технических действий для захвата руки в партере. Защитные действия в партере. Контратаки в партере: нырки, выседы, накрывание, перевороты. (●)-Мастер класс	2	Совершенствование переворотов в партере захватом руки и туловища	2	Визуальная оценка контрприемов, защитных действий			1,5
18	Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Тактические приемы для атак захватом ног. Способы подготовки к атакам захватом ног.	2	Визуальная оценка выполнения приемов			1,2,4
	В С Е Г О	36		18				
			1 курс 2 семестр					

19	Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полу полётом, наклоном. (□)-Спарринг	4	Совершенствование захватов ног нырком	2	Визуальная оценка технических действий			1,2,4
	Совершенствование атакующих ТТД для захватов ног. Защиты от атак ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4			Визуальная оценка технических действий			1,2,4
20	Упражнения развития и повышения силы, быстроты и выносливости борца. (□)-Спарринг	4			Визуальная оценка выполнения упражнений			5,7,8
21	Изучение бросков отхватом изнутри. Методы подготовки к броскам отхватом. Защитные действия и контратаки. (□)-Спарринг	4	Подбор и совершенствование подготовительных и подводящих упражнений для бросков отхватом	2	Визуальная оценка выполнения приемов			5,7
22	Ознакомление с борьбой лежа (в партере) в борьбе дзюдо и самбо. Основные различия. (□)- Ролевые игры	4	Выполнение команд в борьбе дзюдо и в борьбе самбо.	2	Оценка тактических действий			4,8
23	Упражнения для развития и повышения ловкости борца. Развитие гибкости борца. (□)-Спарринг	4			Визуальная оценка выполнения упражнений			5,7,8,9,10
24	Совершенствование основных захватов в борьбе дзюдо и самбо. Знакомство с техническими	4	Совершенствование бросков подворотом через бедро, спину, бедро. Защитные действия.	2	Оценка тактических действий			4,8

	действиями: удержание, болевые, удушающие. (□)-Спарринг							
25	Изучение, разбор и совершенствование основных технических действий в борьбе дзюдо и самбо. Основные технические действия, приводящие к чистой победе. Способы передвижений в борьбе дзюдо и самбо. (□)- Ролевые игры	4	.		Оценка тактических действий			4,8
26	Совершенствования бросков подворотом. Защиты. Контратаки. Учебные схватки. (□)- Ролевые игры	4	Совершенствование подводящих упражнений	2	Визуальная оценка выполнения технико-тактических приемов			7,9,10
27	Совершенствование бросков передней, задней подножкой, подсечкой, зацепами. Защиты. (□)-Спарринг	4	Совершенствование бросков в стойке	2	Визуальная оценка выполнения технико-тактических приемов			4,8
28	Совершенствование переходов на удержания, на болевые приемы. Учебные схватки. (□)- Ролевые игры	4	Совершенствования болевых приемов	2	Визуальная оценка выполнения технико-тактических приемов			4,8

29	Учебно-тренировочные схватки по борьбе дзюдо и самбо. Оценка технических действий. (□)-Спарринг	4	Разбор учебно-тренировочных схваток	2	Выявление победителя в схватке			4,8
30	Спортивные и подвижные игры для развития быстроты, координации, выносливости, ловкости □□□□Ролевые игры	4			Оценка активности на занятиях			1-5
31	Совершенствование ТТД от захватов ног. Подводящие и имитационные упражнения. (□)-Спарринг	4	Совершенствование переводов захватом одной перхватом другой.		Оценка за тактико-технические действия			3
32	Знакомство с технико-тактическим действиями: контратаки при атаке ног. Переводы и броски. □□□□Ролевые игры	4	Совершенствование переводов захватом шеи и плеча. Броски и переводы скручиванием.	2	Оценка тактических действий			3
33	Изучение и совершенствования переворотов скрестным захватом голеней. Виды захватов. Защиты. Перевороты накатом захватом туловища с рукой. Учебные схватки. □□□□Ролевые игры.	4	Разбор технического действия: переворот скрестным захватом голеней.	2	Визуальная оценка выполнения технико-тактических приемов			2,3
34	Изучение и совершенствование бросков наклоном захватом двух.	4	Совершенствования защитных действий и контратак при атаке ног	2	Визуальная оценка выполнения			2,3

	Упражнения для защиты ног от захватов. Учебные схватки. □□□□Ролевые игры				технико-тактических приемов			
	В С Е Г О	68		22				
1	Изучение ТТД встречная атака и ТТД контрата в стойке. (□)-Спарринг	2			Оценка за проведенное занятие			3,5
2	Изучение и совершенствования болевых приемов в дзюдо и в борьбе самбо. Защиты от болевых приемов на ноги □□□□Ролевые игры	2	Совершенствование болевых приемов	2	Визуальная оценка выполнения технико-тактических приемов			4,8
3	Совершенствования защитных тактических действия маневрирования, сковывания, ложных атак, создания угроз и т. д. Учебные схватки по заданию □□□□Ролевые игры	2			Выявления победителя в схватке			3,5
4	Совершенствования бросков наклоном захватом туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствования бросков наклоном захватом руки и туловища с зашагиванием		Визуальная оценка действия			3
5	Совершенствование ТТД бросков наклоном с зашагиванием. □□□□Ролевые игры	2		2	Визуальная оценка технико-			3

					тактического действия			
6	Совершенствование бросков наклоном захватом двух ног (□)-Спарринг	2			Визуальная оценка проводимого приема			1,3
7	Совершенствование переводов захватом двух ног. Защиты. Контратаки выседом. Учебные схватки. □□□□Ролевые игры	2			Визуальная оценка за проведенное действия			1-3
8	Совершенствование посадок захватом одной перехватом другой. Защиты. □□□□Ролевые игры	2	Дальнейшее совершенствование	2	Приём контрольных нормативов			3
9	Учебно-тренировочные схватки. Оценка Технических действий. (□)-Спарринг	2	Повышение и совершенствование ТТМ	2	Выявление победителя схватки			1-5
10	Совершенствование бросков поворотом через плечи захватом разноименной руки и одноименной. Разновидности бросков. Защиты. Контратаки. □□□□Ролевые игры	2	Совершенствование ТТД в стойке.	2	Оценка ТТД действий			1-8
11	Совершенствование бросков поворотам «мельницы» захватом руки двумя. (□)-Спарринг	2	Дальнейшее совершенствование бросков поворотам «мельницы» захватом руки двумя.	2	Визуальная оценка технического действия			3,5

12	Совершенствование «мельницы» посадки. Защиты. Учебные схватки. □□□□Ролевые игры	2			Визуальная оценка выполнения технического действия			3,5
13	Совершенствование переводов вращением захватом плеча сверху. Защиты и контратаки. Учебные схватки. Оценка технических приемов. (□)-Спарринг	2			Оценка проводимого приема			1,3,5
14	Повышение СФП. Повышение скоростной выносливости, силовой выносливости, взрывной силы (□)-Спарринг	2	Силовая подготовка с партнером. Развития силовых качеств с помощью партнера.	2	Приём контрольных нормативов			1-8
15	Подвижные и спортивные игры для развития быстроты, ловкости, выносливости. □□□□Ролевые игры	2	Дальнейшее повышение ловкости, быстроты, выносливости.	2	Оценка за активность на занятиях			1-8
16	Совершенствование ТТД в партере. Учебные схватки. □□□□Ролевые игры	2			Визуальная оценка ТТД			1-5
17	Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование переворотов забеганием захватом плеча на ключ. Защиты. □□□□Ролевые игры	2			Визуальная оценка проводимого приема			1-3,5

18	Совершенствование переворотов переходом, захватом дальней руки снизу. Защиты. Совершенствование переворотов прогибом захватом дальней руки двумя изнутри и сверху (переворот Фадзаева). Защиты. (□)-Спарринг	2	Дальнейшее совершенствование переворотов прогибом захватом дальней руки двумя изнутри и сверху (переворот Фадзаева). Защиты.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,2,5
	В С Е Г О	36		18				
19	Совершенствование переворотов накатом захватом руки и туловища. Защиты. Контрприемы. (□)-Спарринг	2	Дальнейшее совершенствование	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,2,5
20	Изучение и совершенствование бросков прогибом захватом туловища, захватом двух рук сверху, захватом туловища с рукой. Защиты и контратаки. Контрприемы, контратаки накрыванием. Учебные схватки. (□)-Ролевые игры	2	Изучение и совершенствование подводящих упражнений для бросков прогибом	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,2,5
21	Совершенствование бросков прогибом захватом туловища с рукой и обвивом разноименной. Защиты и контратаки. (□)-Спарринг	2	Дальнейшее совершенствование контратак от бросков прогибом.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-5

22	Совершенствование атакующих действий в партере. Перевороты скручиванием, накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху. (□)-Спарринг	4	Защиты от переворотов захватом дальней изнутри и сверху.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-3
23	Совершенствование бросков прогибом захватом шеи и плеча. Защиты. Контратаки. (□)-Ролевые игры	4			Визуальная оценка выполнения упражнений			1,3,5
24	Совершенствование ТТД защиты в стойке: маневрирование, скрывание, перемещения, ложные атаки, создание угроз и т.д. □□□□Ролевые игры	4	Совершенствование ТТД защиты.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,5,2
25	Совершенствование атакующих комбинаций в партере: переворот накатом-переворот разгибанием. Защиты. □□□□Ролевые игры	4			Визуальная оценка выполнения упражнений			1,5
26	Совершенствование атакующих комбинаций в партере: переход от переворота рычагом на переворот прогибом. Учебные схватки. □□□□Ролевые игры	4	Совершенствование атакующих комбинаций в партере.	2	Сдача контрольных нормативов			1,2,5
27	Совершенствование контратак от переворотов ключом, накатом захватом руки и туловища. □□□□Ролевые игры	4			Визуальная оценка выполнения упражнений			1-3

28	Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты. Контратака: бросок наклоном захватом туловища с зашагиванием. Учебные схватки. (□)-Мастер класс	4			Визуальная оценка выполнения упражнений			3
32	Совершенствование комбинированных атак и комбинированных защит. Тактические действия в атаке и в защите. (□)-Спарринг	4	Совершенствование разминки перед учебно-тренировочными схватками	2	Визуальная оценка выполнения приемов			1,2,3,5
29	Совершенствование комбинаций: бросок наклоном захватом руки и туловища- перевод вращением. (□)-Мастер класс	4			Визуальная оценка выполнения приемов			1,2,3,5
39	Учебно-тренировочные схватки Оценка технических приемов. (□)-Спарринг	4			Визуальная оценка выполнения приемов			1-3
31	Изучение и совершенствование комбинаций перевод рывком, нырком-накат захватом руки и туловища (□)-Спарринг	4	Совершенствование комбинации перевод-накат.	2	Визуальная оценка выполнения приемов			1,2,3,5
32	Контратаки от проходов в ноги. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.	4			Ведения счета в схватке. Объявление			3

	(□)-Спарринг				победителя схватки			
33	Изучение и совершенствование комбинаций в партере переворотов накатом - переворот разгибанием «ножницы» Защиты (□)-Мастер класс	4			Оценка тактических действий			3
34	Изучение и совершенствование контрприемов накрыванием в стойке и в партере. (□)-Спарринг	4			Визуальная оценка выполнения технико-тактических приемов			3
35	Совершенствование технико-тактических действий ведения соревновательного поединка (схватки) Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов. (□)-Мастер класс	4	Совершенствование технико-тактических действий атаки	2	Приём контрольных нормативов по физической подготовке			1,2,5
	В С Е Г О	72		18				
			3 курс 5 семестр					
1	Совершенствование бросков наклоном захватом голени, пятки. Учебные схватки. (□)-Ролевые игры	4	Совершенствование технико-тактических действий выведения из равновесия для бросков наклоном и переводов	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			3

			захватом голеностопа.	пятки,				
2	Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча, руки. Защиты. Контрприемы. (□)-Спарринг	4			Визуальная оценка выполнения упражнений			3,5
3	Совершенствование технико-тактических действий для навязывания сопернику своей воли в схватке. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Анализ лучших схваток чемпионата Мира и Европы последнего года	4	Визуальная оценка выполнения упражнений			3,5
4	Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча, руки. Защиты. Контрприемы. (□)-Спарринг	2			Визуальная оценка выполнения упражнений			3,5
5	Совершенствование ТТД в партере. Броски накатом Защиты. Накрывания. (□)-Спарринг	2			Визуальная оценка выполнения упражнений			3,5
6	Совершенствование удержаний: сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом зацепом ног с наружи. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствования уходов с критических положений	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			3
7	Совершенствование переворотов разгибанием зацепом одноименной изнутри. Защиты.	2			Визуальная оценка выполнения упражнений			3

	(□)-Спарринг							
8	Упражнения для развития вестибулярной устойчивости, координации и ловкости.	2	Развитие специальных физических качеств борца для повышения спортивного мастерства	4	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,2,5
9	Повышение силовой выносливости. Методы и средства для силовой выносливости	2			Сдача контрольных нормативов			3,5
10	Повышение скоростной выносливости борца. Методы и средства.	2			Визуальная оценка выполнения упражнений			1-8
11	Совершенствование переводов нырком различными захватами. (□)-Мастер класс	2			Визуальная оценка выполнения упражнений			1,2,5
12	Разучивание комбинации: перевод нырком- бросок прогибом с зашагиванием. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствование контратак от бросков прогибом.	4	Визуальная оценка выполнения приемов			3
13	Разучивание и совершенствование комбинации: нырок в ногу-перевод рывком захватом плеча и шеи(головы) (□)-Мастер класс	2	Совершенствование захватов шеи, головы.	4	Визуальная оценка выполнения приемов			3

14	Учебные схватки для совершенствования захватов ног, контрприёмов от захватов ног (□)-Спарринг	2	Учебно-тренировочные схватки	2	Визуальная оценка выполнения приемов			3
15	Изучение ТТД ответной атаки, контр-атаки. (□)-Спарринг	2	Совершенствование ответной атаки и контратаки с различных дистанций	2	Визуальная оценка выполнения приемов			3,5
16	Изучение и совершенствование встречной атаки (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование ТТД для встречной атаки. Изучение подводящих упражнений для встречной атаки.	4	Ведения счета в схватке. Объявление победителя схватки			3,5
17	Выполнение контрольных нормативов по СФП борца	2	Повышение СФП борца	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			2-3
18	Совершенствование комбинаций в партере. Учебные схватки. (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование комбинации: переворот обратным захватом-переворот разгибанием зацепом одноименной ноги изнутри.	6	Визуальная оценка выполнения упражнений			2,3
		36		36				
			3 курс 6 семестр					
19	Совершенствование комбинации: перевод рывком захватом руки-	2	Совершенствование переворотов забеганием	2	Визуальная оценка			3,5

	переворот забеганием захватом руки на ключ. (□)-Мастер класс				выполнения упражнений			
20-23	Практика							
24	Совершенствование контратак от перевода рывком за руку. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствование контратак в стойке.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,5
25	Совершенствование захватов ноги наклоном, выседом, выхватом. (□)-Спарринг	2	Совершенствование переводов, сваливании захватом одной, голова с наружи.	2	Сдача контрольных нормативов			3
26	Совершенствование бросков прогибом захватом разноименного плеча сверху и обвивом разноименной. Защиты. Контратаки. (□)-Спарринг	2	ТТД при бросках обвивом	4	Визуальная оценка выполнения упражнений			3
27	Совершенствования комбинаций: бросок прогибом захватом плеча обвивом разноименной-бросок отхватом. Защиты. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствование бросков прогибом.	6	Визуальная оценка выполнения упражнений			3
28	Совершенствование броска сбиванием захватом плеча и бедра. (□)-Спарринг	2	Совершенствование нырков под руки для захвата туловища	4	Визуальная оценка выполнения упражнений			3

29	Бросок наклоном захватом туловища и ноги(бедра) изнутри зашагиванием за другую ногу. (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование тактических действий для бросков наклоном захватом туловища.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			3
30	Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног – накат. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствование переворотов накатом через «мост».	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			3
31	Совершенствование комбинаций: перевод нырком- накат захватом туловища. Защиты. Контрприемы. (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование контрприемов накрыванием от переворотов накатом через « мост».	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,5,2
32	Совершенствование бросков поворотом ч/з плечи захватом руки двумя. (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование бросков поворотом ч/з плечи захватом руки и туловища; захватом руки и разноименной. Защиты. Контрприемы.	4	Сдача контрольных нормативов			1,2,5
33	Совершенствование бросков передней подножкой захватом рук снизу под плечи. (□)-Мастер класс	2	Совершенствование бросков скручиванием захватом рук под плечи с зацепом ноги с боку	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,5
34	Контрприем: бросок подворотом при захвате туловища из-под плеч. (□)-Спарринг	2	Контрприемы при захвате туловища из-под плеч. Броски прогибом, подворотом,, скручиванием.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,5
35	Совершенствование захватов ног нырком, выседом, выхвотом, наклоном. Учебные схватки.	2	Совершенствование защитных ТТД от захватов	2	Визуальная оценка			1,3,5

	(□)-Ролевые игры		ног. Контрпиемы от захватов ног.		выполнения приемов			
36	Учебные схватки. Оценка технических действий на учебных схватках. (□)-Спарринг	2	Анализ ТТД в атаке и защите.	2	Визуальная оценка выполнения приемов			1,5
37	Совершенствование бросков наклоном с обоюдного захвата грудь в грудь зацепом ноги изнутри. (□)-Спарринг	2	Совершенствование бросков наклоном с обоюдного захвата. Защиты. Контратаки.	6	Визуальная оценка выполнения приемов			1,5
	В С Е Г О	28		44				

	7 семестр							
1	Совершенствование захватов ноги с боку. Переводы перехватом другой спереди, сзади. (□)-Спарринг	4	Совершенствование контрпиемов от захватов одной.	2	Визуальная оценка выполнения приемов			1,5
2	Совершенствование переводов захватом за голень, пятку. Защиты. Учебные схватки. (□)-Ролевые игры	4	Совершенствование переворотов обратным захватом туловища, дальнего бедра.	2	Ведения счета в схватке. Объявление победителя схватки			3

3	Развитие мощностной силовой выносливости. (□)-Спарринг	4	Повышение мощностной силовой выносливости.	2	Оценка тактических действий			1, 3, 5
4	Совершенствование тактических действий для проведения коронных технических действий. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4	Совершенствование ТТД в атаке.	2	Визуальная оценка выполнения технико-тактических приемов			1-5
5	Совершенствование броска передняя подножка захватом плеч снизу и руки. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4	Совершенствование бросков с передней подножкой	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			
6	Изучение и совершенствование переворота сбиванием с отхватом ногой изнутри. Защиты. Контрприёмы. Учебные схватки. Оценка технических приемов. (□)-Ролевые игры	4	Совершенствование технических действий с отхватом.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,5

7	Броски прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой. Защиты. Контрпиемы. Учебно-тренировочные схватки, Оценка технических приемов (□)-Ролевые игры	4	Броски прогибом с зацепом стопой спереди, с передней подножкой.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1,5
8	Контприем от переворота скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху (□)-Мастер класс	4	Совершенствование переворота скручиванием захватом шеи и бедра с боку.	2	Сдача контрольных нормативов			1,5
9	Бросок подворотом с кален захватом руки на плечо. Защиты. (□)-Спарринг	4	Совершенствование бросков подворотом с кален захватом руки.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-5
10	Совершенствование бросков прогибом захватом руки и туловища сзади. Защиты. Контрпиемы. (□)-мастер класс	4	Совершенствование бросков прогибом, вращаясь захватом руки и туловища сзади.	2	Визуальная оценка выполнения упражнений			3,5
11	Комбинация: перевод рывком – бросок прогибом захватом руки и туловища (□)-Спарринг	4	Совершенствование бросков прогибом захватом туловища сзади.	2	Визуальная оценка выполнения			1-5

					ния приемов			
12	Комбинация: перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри-переворот с крестным захватом голеней. Защиты, уходы выпрыгиванием. (□)-Спарринг	4	Совершенствование переводов захватом ноги с боку.	2	Визуальная оценка выполнения приемов			3,5
13	Совершенствование бросков сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Защиты. Учебные схватки. (□)-Ролевые игры	4	Совершенствование бросков наклоном захватом руки и одноименной ноги.	2	Визуальная оценка выполнения приемов			3
14	Перевод сбиванием под себя с захватом правой с подъёмом на плечо. (□)-Спарринг	4	Совершенствование нырков, проходов для захватов ног.	2	Визуальная оценка выполнения приемов			3
15	Переворот забеганием с захватом руки на ключ и захватом другой руки (запястья) изнутри. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4	Перевороты забеганием, переходом захватом руки на ключ; захватом шеи из-под плеча. Контрпиемы: выседом, сбрасыванием	2	Ведения счета в схватке. Объявление победителя схватки			1,2,5
В С Е Г О за 7 семестр		60		30				

1	Контрприем в партере: сбрасывание подворотом с захватом руки под плечо. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4	Контрприем: переворот ч/з спину захватом одноименного запястья перекатом.	2	Визуаль ная оценка выполне ния технич ко - тактиче ских приемов		1,2,5
2	Совершенствование комбинации: переворот разгибанием зацепом одноименной-переворот прогибом захватом дальнего бедра (□)-Спарринг	4	Совершенствования переворотов разгибанием, бросков прогибом захватом дальнего бедра.	8	Визуаль ная оценка выполне ния упражне ний		3
3	Совершенствование комбинации: перевод вращением захватом руки сверху-бросок наклоном через ногу снаружи. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4	Совершенствование бросков вращением захватом сверху руки под плечо.	12	Визуаль ная оценка выполне ния упражне ний		3
4	Контрприем: высад с захватом ноги через руку при захвате ног или ноги выше колен. (□)-Ролевые игры	4	Совершенствование захватов ног выше колен выпадом, выхватом, нарком, проходом.	10	Визуаль ная оценка выполне ния упражне ний		1,3

5	Совершенствование сбивания с положения упор лежа согнувшись: -скручиванием с захватами груди, таза, бедер сзади, с боку; -обратным захватом, с упором ступнями в пятки, с упором в колено и т. д. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4	Совершенствование переводов с положения стойка в упоре на руки .	12	Визуальная оценка выполнения упражнений		1,2,5
6	Совершенствование контрприемов на опережение от бросков подворотом. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4	Совершенствование контрприемов на опережение от бросков	12	Сдача контрольных нормативов		1,2,5
7	Совершенствование контрприемов от бросков захватом руки и одноименной ноги. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4	Совершенствование контрприемов от «мельниц»	10	Визуальная оценка выполнения упражнений		3
8	Совершенствование комбинации перевод рывком захватом шеи и плеча-бросок наклоном захватом туловища (□)-Мастер класс	4	Совершенствование комбинации в стойке	12	Визуальная оценка выполнения упражнений		1,2
9	Совершенствование комбинации: перевод захватом шеи и плеча-перевод захватом ноги сбоку. (□)-Спарринг	4	Совершенствование комбинации: перевод захватом шеи и плеча	12	Визуальная оценка выполнения		1,5

					ния приемов			
10	Бросок наклоном захватом шеи и плеча снизу зацепом ноги изнутри. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4	Совершенствование бросков наклоном захватом шеи и плеча снизу зацепом ноги изнутри	8	Визуальная оценка			1,5
11	Совершенствование комбинации в стойке: нырок под руку захватом шеи - бросок наклоном с зашагиванием захватом туловища с рукой. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических действий. (□)-Спарринг	4	Анализ и разбор учебно-тренировочных схваток.	12	Визуальная оценка выполнения приемов			1,2,4,5
	В С Е Г О за 8 семестр 4 курса	44		118				
	ИТОГО	380		304				

Содержание и учебно-методическая карта дисциплин 1 курс ЗФО 1 семестр

Но м е р н е д е л и	Содержание учебного материала.	Заняти я		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Колич ество баллов		Литерату ра
		л/ с	П/ М	Содержание	Час		mi n	ma x	

1	<p>Общеразвивающие и специальные упражнения борца в стойке и в партере. Страховочные упражнения. Основные стойки борца. Дистанции в схватке. Передвижения на ковре. ТТД для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование и т. д. Правильные захваты, перехваты в партере и в стойке. Положения борцов. Специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств борца.</p> <p>(□)-Спарринг (●)-Ролевые игры (●)-Мастер класс</p>	2	<p>Учебные схватки технико-тактического характера, где необходимо совершенствовать захваты, передвижения, маневрирование, соблюдение дистанции и т. д. Составить комплекс специальных и общеразвивающих упражнений предметов.</p>	20	Визуальный контроль ха техникой борца			1-6
---	---	---	---	----	---------------------------------------	--	--	-----

2	<p>Борьба в партере. Изучение и совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра. Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. Защиты и контратаки. Учебные схватки. Борьба в стойке. Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки.</p> <p>(□)-Спарринг (●)-Ролевые игры</p>	2	<p>Совершенствование способов переворотов захватом рук, туловища, зацепом ног разгибанием, накатом</p> <p>Совершенствование способов захвата ног и переводов</p>	48	Контроль за техникой выполнения			2,3
	В С Е Г О	4		68				
			1 курс ЗФО 2 семестр					

1	<p>Упражнения развития и повышения основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости борца.</p> <p>Совершенствования бросков наклоном, прогибом, вращением, подворотом, захватом руки, туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Учебные схватки.</p> <p>(□)-Спарринг. (●)-Ролевые игры</p>	2	<p>Развитие и повышение силовых качеств с помощью различных силовых упражнений, спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики и спортивных и подвижных игр</p> <p>Совершенствования бросков со стойки</p>	26	Контроль за техникой выполнения			1-8
2	<p>Ознакомление, обучение и совершенствование основных захватов в борьбе дзюдо и самбо. Знакомство с техническими действиями: удержание, болевые, удушающие.</p> <p>Учебные схватки.</p> <p>(□)-Спарринг</p>	2	<p>обучение и совершенствование приемам в борьбе дзюдо и самбо.</p>	30	Визуальный контроль ха техникой борца			4,8
	В С Е Г О	4		68				
			2 курс ЗФО 3 семестр					

1	Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере. Перевороты скручиванием, разгибанием, накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху. Защитные действия и контратаки. Учебные схватки	2	Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере.	34	Контроль за техникой выполнения и исполнения			1-5,
2	Совершенствование контратак от проходов в ноги. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов контратаки. Учебно-тренировочные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты.	34	Визуальный контроль за техникой борца			1-5
	В С Е Г О	4		68				
			2 курс ЗФО 4 семестр					
1	Совершенствование комбинированных атак. Тактические действия в атаке и в защите. Изучение и совершенствование комбинаций: перевод рывком, нырком – накат захватом руки и туловища Учебные схватки (□)-Спарринг	2	Совершенствование комбинированных атак. Тактические действия в атаке и в защите.	34	Визуальный контроль за техникой борца			1-5

2	Совершенствование контратак от проходов в ноги. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов контратаки. Учебно-тренировочные схватки. (□)- Спарринг	2	Совершенствование контратак от проходов в ноги	34	Визуальный контроль ха техникой борца			1-5
	В С Е Г О	4		68				
			3 курс ЗФО 5 семестр					
1	Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног- накат. Совершенствование комбинаций: перевод нырком - накат захватом туловища. Защиты. Контрприемы. Учебные схватки	2	Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног- накат. Совершенствование комбинаций: перевод нырком - накат захватом туловища. Защиты. Контрприемы.	8	Визуальный контроль ха техникой борца			
2	Учебные схватки. Оценка технических действий на учебных схватках	2	Учебные схватки. Оценка технических действий на учебно-тренировочных схватках	6	Оценка технических действий			

	В С Е Г О	4		14				
			3 курс ЗФО 6 семестр					
1	Совершенствование тактических действий для проведения коронных технических действий. Учебные схватки.	2	Совершенствование тактических действий для проведения коронных технических действий	6	Контроль за техникой выполнения и исполнен			2-5
	Броски прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой. Защиты. Контрприемы. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.	2	Совершенствование бросков прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой. Защиты. Контрприемы. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.	8	Контроль за техникой выполнения и исполнения			5
2		4		14				
			4 курс ЗФО 7 семестр					

1	Комбинация: перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри-переворот скрестным захватом голени. Защиты, различные способы защит и уходов с захватов. Учебные схватки (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование комбинаций стойка-партер	60	Контроль за техникой выполнения и исполнения			3
2	Совершенствование комбинаций в партере. Например, переворотов забеганием с захватом руки на ключ – пепреворот накатом захватом руки и туловища Учебные схватки (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование комбинаций в партере	40	Контроль за техникой выполнения и исполнения			3,5
	Совершенствование бросков наклоном с захватом руки на грудь зацепом одноименной снаружи (задняя подножка, «ЧИДАОБА») Учебные схватки (□)-Ролевые игры	2	Дальнейшее совершенствование комбинаций в стойке	38	Контроль за техникой выполнения и исполнения			
	В С Е Г О	6		138				
			4 курс ЗФО 8 семестр					

1	Совершенствование комбинации: перевод захватом шеи и плеча- перевод захватом ноги сбоку. (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование комбинации в стойке	44	Контроль за техникой выполнения			1-7
2	Совершенствование комбинации в стойке: нырок под руку захватом шеи - бросок наклоном с зашагиванием захватом туловища с рукой (□)-Ролевые игры	2	Дальнейшее совершенствование комбинаций в стойке	60	Контроль за техникой выполнения и исполнения			2-6
3	Круговая тренировка на тренажерах Повышение силовой выносливости. Методы и средства для силовой выносливости Повышение скоростной выносливости борца. Методы и средства для скоростной выносливости (□)-Ролевые игры	2	Круговая тренировка на тренажерах Повышение силовой выносливости	60	Контроль за техникой выполнения и исполнения			1-6

4	Изучение ТТД ответной атаки, контр-атаки. (□)-Спарринг Изучение и совершенствование встречной атаки	4	Изучение ТТД ответной атаки, контр-атаки. (□)-Спарринг Изучение и совершенствование встречной атаки	42	Контроль за техникой выполнения и исполнения			1-3
	В С Е Г О	10		206				

6. Образовательные технологии

Практические занятия в спортивном зале на борцовском ковре. Самостоятельная работа студентов на учебно-тренировочных занятиях

Используются интерактивные методы обучения при помощи видео просмотра соревновательных схваток различных соревнований:

- обучение упражнениям для повышения физических качеств;
- обучение и совершенствование упражнений для повышения специальных физических качеств;
- обучение и совершенствование упражнений для повышения специальных физических качеств на тренажерах;
- обучение и совершенствование технико-тактических действий и приемов атаки, защиты и контратаки;
- разбор технических действий по структуре;
- тактические приемы создания момента для атакующих действий и проведения приема;
- тактика ведения схватки в атакующем стиле
- тактика защитного стиля
- тактика ведения схватки в контратакующем стиле

№ /п	Тема	Вид занятия	Количество часов	Активные формы	Интерактивные формы
1	Общая физическая подготовка	Практическое занятие	32	Выполнение нормативов	
2	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие	54	Выполнение контрольных нормативов	
3	Техническая подготовка	Практическое занятие	116	Учебные и учебно-тренировочные схватки	Ролевые игры
4	Тактическая подготовка	Практическое занятие	42	Учебные и учебно-тренировочные схватки	Ролевые игры
5	Методика обучения технико-тактическим действиям	Практическое занятие	32		Ролевые игры
6	Учебная практика	Практическое занятие	32	Ролевые задания	Ролевые задания
7	Интегральная подготовка	Практическое занятие	30	Учебно-тренировочные схватки	
8	Судейство в борьбе.	Практическое занятие	32	Обслуживание соревнований и учебно-тренировочных схваток	Ролевые задания
	Всего		380 ч.		

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

7.1. Самостоятельная работа. (304 час)

Вопросы и задания для самостоятельной работы	Форма контроля	Учебно-методическое обеспечение
I семестр		
Разработать комплексы строевых и беговых упражнений для мышц ног Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений	Контроль показа на практическом занятии.	1,2,3,5
Подготовить специальные разминочные упражнения борца, используя гимнастические и акробатические упражнения, для развития специальных физических качеств борца.	Контроль показа на практическом занятии.	1,2,3,5
II семестр		
Изучить и подготовить специальные упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости борца	Контроль показа на практическом занятии.	1,2,3,5,14,35,36
Подготовить специальные имитационные и подводящие упражнения при обучении техническим приемам и действиям борца.	Контроль показа на практическом занятии.	1,2,3,5
III семестр		
Составить комплекс упражнений для ОФП в круговой тренировке, используя гимнастические снаряды, тренажеры, т/а штангу, гири, гантели, скакалку, жгут и т.д	Контроль показа на практическом занятии.	14,35,36
Разработать комплекс упражнений для развития СФП борца, используя круговую тренировку.	Контроль показа на практическом занятии.	14,35,36
IV семестр		

Изучение и применение технико- тактических действий нападении и защиты, предусматривающих повторный, интервальный метод, метод круговой тренировки и др. методы.	Контроль показа на практическом занятии.	1,2,5
Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (НП-1,2,3),	Проведение учебно-тренировочного занятии.	1,2,5
V семестр		
Изучить правила соревнований. Практическое участие в обслуживании соревнований детско-юношеских спортивных школ в качестве арбитра	Судейство на соревнованиях	11,12
Участие в соревнованиях. Анализ соревновательной деятельности. Разбор соревновательных схваток. Совершенствование ТТД	Контроль показа на практическом занятии	1-5
VI семестр		
Изучить правила соревнований. Учувствовать в обслуживании соревнований детско-юношеских спортивных школ в качестве помощника секретаря	Судейство на соревнованиях	11,12
Применение способов и методов обучения технико- тактическим действиям нападении защиты и контратаки	Контроль показа на практическом занятии.	1,2,5
VII семестр		
Применение способов и методов совершенствования технико- тактическим действиям нападении, защиты и контратаки	Контроль показа на практическом занятии.	1,2,5
Организация и проведение учебно-тренировочных занятий для повышения силовой и скоростно-силовой подготовки	Проведение учебно-тренировочного занятии.	14,35,36

семестр	VIII	
Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (НП), в группах учебно-тренировочных (УТ), в группах спортивного совершенствования (СС)	Проведение учебно-тренировочного занятия.	1,2,5
Организация учебно-тренировочных занятий и проведение круговой тренировки на тренажерах для повышения специальной скоростно-силовой выносливости	Проведение учебно-тренировочного занятия.	14,35,36

Рекомендации студентам по изучению

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, сжато и вместе с тем ёмко раскрывается определенная проблема, их необходимо изучить.

7.2. Содержание практических занятий.

1 курс 1 семестр

Занятие 1, 2 4 часа

Тема № 1: Общеразвивающие и специальные упражнения борца в стойке и в партере. Страховочные упражнения.

Цель - ознакомить студентов с упражнениями ОФП и СФП в стойке и партере и страховочными упражнениями.

План:

1. Общеразвивающие упражнения борца в стойке и в партере.
2. Специальные упражнения борца в стойке и в партере.
3. Страховочные упражнения.

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. 776с

Занятие 3 2 часа

Тема №2: Основные стойки борца. Дистанции в схватке. Передвижения на ковре. ТТД для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование, теснения.

Цель – ознакомить студентов с основными стойками в борьбе, способами передвижений на ковре и ТТД для выведения из равновесия.

План:

1. Основные стойки борца. Дистанции в схватке.
2. Передвижения на ковре. ТТД для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование, теснения.

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. 776с

Занятие 4 2 часа

Тема №3: Правильные захваты, перехваты в стойке и в партере. Положения борцов.

Цель – ознакомить студентов правильным захватом в стойке и партере, различным захватом рук, ног, туловища, головы, а также запрещенным захватом в спортивной борьбе.

План:

1. Правильные соединения рук, кистей, перехваты.
2. Разнообразие захватов рук, ног, туловища. Запрещенные захваты рук, ног, головы.
3. Различные способы работы ногами: подсечки, зацепы, подхваты, отхваты, подножки, обвивы, упоры, скрещивание.

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

Занятие 5,7 4 часа

Темы №4, 7: Специально-подготовительные

упражнения для развития физических качеств борца. Специальная физическая подготовка борца (СПФ). Упражнения для развития СФП борцов.

Цель – ознакомить, изучить и овладеть упражнениями для развития СФП борца.

План:

1. Специальные упражнения борца.
2. Упражнения для развития физических качеств борца.
3. Подводящие упражнения для обучения ТТД в борьбе.

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. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776с
6. Греко-римская борьба: Учебное пособие /Под ред. А.Г. Семёнова и М.В.
7. Спортивная борьба /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985. - 142 с.
8. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. /Под ред. Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.

Занятие 6 2 часа

Тема №5: Контрольные упражнения и нормативные требования по ОФП борца.

Цель – ознакомить студентов и овладеть общеразвивающими упражнениями для сдачи контрольных нормативов по ОФП борца.

План:

1. Строевые и беговые общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения: с предметами, со снарядами, с партнером, на тренажерах, гимнастические и акробатические.

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

Занятия 7 2 часа

Тема №6: Изучение основных простейших технических действий в партере и в стойке. Совершенствование. Защитные действия и контратаки.

Цель – ознакомить студентов с простейшими способами ведения борьбы в стойке и в партере, атакующими, защитными и контратакующими действиями.

План:

- 1.Простейшие способы ведения борьбы в стойке.
- 2.Простейшие виды переворотов в партере.
- 3.Простейшие технические атакующие, защитные и контратакующие действия.

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. 776с

Занятие 9 2 часа

Тема № 8: Изучение и совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра. Защиты и контратаки. Совершенствование переводов рывком захватом шеи и плеча.

Цель – ознакомить, изучить и научить основным видам переворотов в партере скручиванием с помощью различных захватов рук и ног. Защиты от переворотов скручиванием и контрприемы.

План:

1. Основные захваты для переворотов скручиванием.
2. Виды переворотов скручиванием.
3. Способы защит от переворотов скручиванием. Контрприемы.

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

Занятие 10 2 часа

Тема № 9 Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. Контратаки.

Цель – ознакомить и научить студентов переворотам рычагом захватом шеи из-под плеч

План:

1. Способы захвата шеи из-под плеча.
2. Тактические приемы для захвата шеи из-под плеча.
3. Защиты от переворотов и контратаки.

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

Занятие 11 2 часа

Тема № 10 Изучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватов, обвивов, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрприемы.

Цель – ознакомить студентов с разнообразием атак ногами в стойке и с помощью ног.

План:

1. Атакующие и контратакующие действия в стойке ногами.
2. Атакующие действия с помощью ног в стойке.
3. Защитные действия от атак ногами в стойке.

Литература:

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
3. Дзюдо для начинающих. А.В.Сахин – М.: АСТ, 2010. – 256 стр.
4. Самбо- наука побеждать. В. Шестаков, С. Ерегина, Ф. Емельяненко. М.: Олма Медиа Групп – 240 стр.
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 12 2 часа

Тема № 11 Изучение и совершенствование переворотов обратным захватом туловища, дальнего бедра. Защиты и контратаки.

Цель – ознакомить и изучить перевороты обратным захватом бедра.

План:

1. Тактические способы захватов дальнего при борьбе в партере.
2. Способы переворотов.

3. Защиты от переворотов. Различные способы контратак от переворотов обратным захватом

дальнего бедра.

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. 776с
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 13 2 часа

Тема №12 Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических действий. согласно правилам борьбы

Цель – совершенствование ТТД

План:

1. Применение на практике освоение ТТД
2. Выполнение тактических установок на У-Т схватки.
3. Оценка технических действий студентами.

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.
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.
11. Международные правила борьбы: греко-римской, вольной, женской и пляжной. ФИЛА. Лозанна. М.; ФСБР- 2005

Занятие 14 2 часа.

Тема № 13 Изучение и совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки.

Цель – ознакомить студентов и изучить технико-тактические способы бросков подворотом.

План:

1. Различные способы поворотов.
2. Различные тактические способы подготовки бросков подворотом.
3. Защитные действия от бросков подворотом. Контрприемы.

Литература:

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
3. Дзюдо для начинающих. Сахин А. В. – М.: АСТ , 2010. – 256 стр.
4. Самбо- наука побеждать. В. Шестаков, С. Ерегина, Ф. Емельяненко. М.: Олма Медиа Групп – 240 стр.
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 15 2 часа

Тема № 14 Изучение и совершенствование переворотов разгибанием зацепом ближнего бедра на «ножницы». Виды зацепов. Защиты от переворотов захватом на «ножницы».

Цель – ознакомить студентов и научить основным способом переворотов разгибанием.

План:

1. Способы захватов и зацепов одной и двумя.
2. Способы переворотов.
3. Защиты и контрприемы от переворотов захватом на «ножницы»

Литература:

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350стр.

Занятие 16 2 часа

Тема № 15 Повышение СФП борца. Упражнения для развития скорости выполнения технического действия.

Цель – ознакомить студентов с методикой и средствами повышения СФП борца.

План:

1. Специальные упражнения борца для повышения СФП.
2. Методика применения специальных упражнений.

Литература:

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
3. Дзюдо для начинающих. А.В.Сахин – М.: АСТ, 2010. – 256 стр.
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 17 2 часа

Тема № 16 Совершенствование ТТД для захвата руки в партере. Защитные действия в партере. Контратаки в партере: нырки, выседы, накрывание, перевороты.

Цель – ознакомить и научить студентов способом захвата руки в партере.

Ознакомить с различными способами контратак в партере.

План:

1. Способы захватов руки для атакующих действий.
2. Защитные и контратакующие действия в партере.

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. Шулики Ю. А.
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 18, 19. 20 6 часов

Темы № 17, 18, 19 Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног.

Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полуполетом, наклоном.

Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полуполетом, наклоном.

Цель – ознакомить студентов с различными технико-тактическими способами захватов ног. Совершенствовать захваты переводы и броски с помощью захватов ног.

План:

1. Техничко-тактические действия для захватов ног.
2. Основные виды захвата ног.
3. Способы переводов и бросков при захвате ног.
4. Способы защит от захватов ног.

Литература:

1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
3. Самбо- наука побеждать. В. Шестаков, С. Ерегина, Ф. Емельяненко. М.: Олма Медиа Групп – 240 стр.
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

1 курс 2 семестр**Занятие 21, 22 4 часа**

Тема № 20 Упражнения развития и повышения силы, быстроты и выносливости борца.

Цель – ознакомить и научить студентов упражнениям для повышения и развития силы, быстроты и выносливости.

План:

1. Упражнения для развития силы
2. Упражнения для развития быстроты.
3. Упражнения для развития выносливости.

Литература:

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.
7. Спортивная борьба, /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985 - 142 с.
8. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. /Под ред. Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: или.
9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.
- Шулика Ю.А. М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятие 23, 24 4 часа

Тема № 21 Изучение бросков отхватом изнутри. Методы подготовки к броскам отхватом. Защитные действия и контратаки.

Цель – ознакомить и обучить студентов атакующим и контратакующим броскам отхватом изнутри.

План:

1. Подводящие и имитационные упражнения для обучения бросков отхватом.
2. Захваты для бросков отхватом.
3. Защиты и контрприемы от бросков отхватом.

. Литература:

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.
7. Спортивная борьба, /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985 - 142 с.
8. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. /Под ред. Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: или.
9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.
- Шулика Ю.А. М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятия 25, 26 4 часа

Тема № 22 Ознакомление с борьбой в партере в борьбе дзюдо и самбо. Основные различия. Изучение, разбор и совершенствование основных технических действий в борьбе дзюдо и самбо. Основные технические действия, приводящие к чистой победе. Способы передвижений в борьбе дзюдо и самбо.

Цель – ознакомить студентов с основами борьбы в партере в дзюдо и самбо.

План:

1. Партерная борьба в дзюдо.
2. Партерная борьба в борьбе самбо.

3. Основные различия борьбы в партере в борьбе дзюдо и борьбе самбо.

Литература:

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.

Шулика Ю.А. М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

12. Судейские правила Международной Федерации дзюдо (IJF)2003

13. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. ЧС. Ф. Ионов, И. Л. Ципурский М.: Ф и С 1988 – 143 стр.

Занятие 27, 28 4 часа

Тема № 23 Упражнения для развития и повышения ловкости борца. Развитие гибкости борца.

Цель – ознакомить и обучить студентов упражнениям для развития ловкости и гибкости.

План:

1. Специальные упражнения для развития ловкости борца.

2. Специальные упражнения для развития гибкости борца.

3. Методы и средства для развития этих физических качеств.

Литература:

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

7. Спортивная борьба, /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985 - 142 с.

8. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. /Под ред. Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: или.

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.

Шулика Ю. А. М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятие 29, 30 4 часа

Тема № 24 Совершенствование основных захватов в борьбе дзюдо и самбо.

Знакомство с техническими действиями: удержание, болевые, удушающие.

Цель – ознакомить и обучить студентов основным захватам в борьбе дзюдо, самбо и техническим действиям: удержаниям, удушениям и болевым приемам.

План:

1. Основные захваты в борьбе дзюдо и самбо.

2. Удержания и удушения в борьбе дзюдо.

3. Болевые приемы в борьбе дзюдо и в борьбе самбо.

Литература:

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.

Шулика Ю. А. М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятие 31, 32 4 часа

Тема № 25 Изучение, разбор и совершенствование основных технических действий в борьбе дзюдо и самбо. Основные технические действия, приводящие к чистой победе. Способы передвижений в борьбе дзюдо и самбо.

Цель – ознакомить и изучить студентов основным способом передвижений и ТТД в борьбе дзюдо и самбо.

План:

1 Основные ТТД в борьбе дзюдо и самбо, приводящие к чистой победе.

2. Основные способы передвижения и перемещения.

. Литература:

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.

Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятие 33, 34 4 часа

Тема № 26 Совершенствования бросков подворотом. Защиты. Контратаки.

Цель – ознакомить студентов основным методом освоения бросков подворотом.

План:

1. Совершенствования подводящих упражнений для бросков подворотом.

2. Обучение различным захватам для бросков подворотом.

3. Обучение защитным и контратакующим действиям от бросков подворотом.

. Литература:

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

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.

Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятие 35, 36 4 часа

Тема № 27 Совершенствование бросков передней, задней подножкой, подсечкой, зацепами. Защиты.

Цель – ознакомить и научить студентов атакам с помощью ног.

План:

1. Виды бросков с помощью ног.

2. Защиты и контрприемы от бросков с помощью ног.

. Литература:

7. Спортивная борьба, /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985 - 142 с.

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.

Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятие 37, 38 4 часа

Тема № 28 Совершенствование переходов на удержания, на болевые приемы.

Цель – совершенствование комбинации; бросок-переход на удержание, бросок-переход на болевой прием.

План:

1. Совершенствование бросков с переходом на удержание.
2. Совершенствование технических действий с переходом на болевой.

Литература:

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятие 39, 40 4 часа

Тема № 29 Учебно-тренировочные схватки по борьбе дзюдо и самбо.

Оценка технических действий.

Цель – оценить технико-тактическое мастерство студентов по борьбе дзюдо.

Обучение судейству.

План:

1. Совершенствование ТТД на учебных схватках.
2. Совершенствование ТТД на учебно- тренировочных схватках.
3. Судейство схваток студентами.

. Литература:

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.
12. Судейские правила Международной Федерации дзюдо (IJF)2003.
13. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. ЧС. Ф. Ионов, И. Л. Ципурский М.: Ф и С 1988 – 143 стр.

Занятие 41, 42 4 часа

Тема № 30 Спортивные и подвижные игры для развития силы, быстроты, координации, выносливости, ловкости.

Цель – ознакомить студентов с различными видами спортивных и подвижных игр, для развития основных физических качеств, необходимых для борца.

План:

1. Подвижные игры, используемые в спортивной борьбе.
2. Спортивные игры для развития физических и функциональных качеств борца.

Литература:

7. Спортивная борьба, /Под ред. Г.С. Туманяна. - М.: Ф 1985 - 142 с.
8. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. /Под ред. Г.С. Туманян. - М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: или
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.
Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.
10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятие 43, 44,45, 46,49, 50 10 часов

Темы № 31, 32, 34 Совершенствование защитных ТТД от захватов ног.

Подводящие и имитационные упражнения. Знакомство с технико-тактическими действиями: контратаки при атаке ног. Переводы и броски.

Изучение и совершенствование бросков наклоном захватом двух.

Упражнения для защиты ног от захватов

Цель – ознакомить изучить и совершенствовать защитные и контратакующие ТТД от захватов ног.

План:

1. Защитные ТТД от захватов ног.
2. Контрприемы от захватов ног.
3. Контрприемы при захвате ног.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 47, 48 4 часа

Тема № 33 Изучение и совершенствования переворотов с крестным захватом голени. Виды захватов. Защиты.

Перевороты накатом захватом туловища с рукой.

Цель - совершенствование переворотов в партере.

План:

- 1.Перевороты скрестным захватом голени. Различные способы захватов.
- 2.Перевороты накатом захватом туловища с рукой. Различные способы захвата руки.
3. Защитные действия от переворотов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 51, 52 4 часа

Тема № 35 Изучение и совершенствования болевых приемов в дзюдо и в борьбе самбо. Защиты от болевых приемов на ноги.

Цель - совершенствование болевых приемов в борьбе дзюдо и борьбе самбо.

План:

- 1 Способы захватов рук на болевые приемы.

2.Способы захватов ног на болевые приемы.

3. Защиты от болевых приемов. Уходы от болевых приемов.

Литература: 9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр.

Занятия 53, 54 4 часа

Тема №36 Изучение и совершенствования встречных атак и контратак в стойке в вольной борьбе.

Цель – ознакомить студентов с ТТД - встречная атака. Совершенствования контрприемов в стойке.

План:

1. Тактические действия для проведения встречной атаки.

2. Тактические действия для проведения контратаки.

3. Обучение встречной атаке и контратаке.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

2 курс 3 семестр

Занятия 55, 56 4 часа

Тема № 37 Совершенствования защитных тактических действий, маневрирования, сковывания, ложных атак, создания угроз и т. д. Учебные схватки по заданию

Цель – научить студентов тактическим разнообразным защитным действиям

План:

1.Защитные тактические действия с помощью маневра, ложных атак, угроз.

2. Защитные действия с помощью технических действий – сковывания.

3. Совершенствование ТТД защиты на учебных схватках.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 57, 58 4 часа

Тема № 38, 39 Совершенствования бросков наклоном захватом туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Совершенствование ТТД бросков наклоном зашагиванием.

Цель – изучить и научить студентов основам ТТД бросков наклоном захватом туловища с помощью ног.

План:

1. Техника бросков наклонам захватом туловища с помощью ног.
2. Зацепы ногами изнутри и снаружи при захвате туловища для броска наклонам.
3. Защиты и контрприемы от бросков наклонам захватом туловища.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 59,60,61 6 часов

Тема № 40, 41, 42 Совершенствование бросков наклоном захватом двух ног. Совершенствование переводов захватом двух ног. Защиты. Контратаки -выседом. Учебные схватки. Совершенствование посадок захватом одной перехватом другой. Защиты.

Цель – совершенствование студентами атакующих действий захватом ног.

План:

1. Броски наклоном, переводы, посадки захватом ног.
2. Защиты и контрприемы от атакующих действий захватом ног.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 62 2 часа

Тема № 43 Учебно-тренировочные схватки. Оценка Технических действий.

Цель – совершенствование ТТП студентов.

План:

1. Подготовка к учебно-тренировочным схваткам. Тренерские установки студентам на УТС.
2. Судейство и оценка технических действий студентами.
3. Подведение итогов выполнения тренерских установок.

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

2. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

11. Международные правила борьбы: греко-римской, вольной, женской и пляжной. ФИЛА. Лозанна. М.; ФСБР- 2005

Занятия 63, 64, 65 6 часов

Тема № 44, 45, 46 Совершенствование (мельница) бросков поворотом через плечи захватом руки и ноги, захватом руки двумя руками. «Мельница – посадка» Учебные схватки.¹

Цель – научить студентов одному из основных технических действий в спортивной борьбе «мельнице» и защит от него.

План:

1. Виды захватов для ТТД «мельница».
2. Различные виды бросков поворотом через плечи.
3. Способы атакующих действий с захвата руки и ноги.
4. Способы защит от бросков «мельница».

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

10. Тактика Борьбы Самбо. А. Харлампиев М.: Е Е Медиа – 2007 – 145стр

Занятия 66 2 часа

Тема № 47 Совершенствование переводов вращением захватом плеча сверху. Защиты и контратаки. Учебные схватки.

Цель – научить студентов переводам вращением захватом плеча сверху.

План:

1. Тактические действия для подготовки перевода вращением.
2. Техника перевода вращением захватом руки.
3. Защиты и контрприемы от перевода вращением захватом плеча сверху.
4. Учебные схватки. Оценка технических приемов.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 67 2 часа

Тема № 48 Повышение СФП. Повышение скоростной выносливости, силовой выносливости, взрывной силы.

Цель – ознакомить и научить студентов упражнениям для развития и повышения скоростной и силовой выносливости, а также взрывной силы.

План:

1. Упражнения для скоростной выносливости.

2. Упражнения для силовой выносливости.

3. Упражнения для взрывной силы.

4. Методика развития силовых качеств с помощью различных упражнений.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.

Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

16.<http://www.themat.com/>

17.<http://www.bul-wrestling.org/>

Занятия 68 2 часа

Тема №49 Подвижные и спортивные игры для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Цель – повышение ловкости, быстроты, выносливости с помощью подвижных и спортивных игр.

План:

1. Проведение эстафет.

2. Игра в регбол (разновидность баскетбола и регби).

3. Игра в футбол.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

25.www.mark5.ru/101/23545/index8.1.html

Занятия 69- 72,75 10 часов

Учебные схватки.

Темы № 50 – 53,56 Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере. Перевороты скручиванием, накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху.

Учебные схватки.

Цель – научить студентов переворотам перекатом, забеганием, переходом, накатом защитами и контратакам от переверотов.

План:

1. Совершенствование переверотов перекатом захватом шеи и бедра сбоку. Защиты.

2. Совершенствование переверотов забеганием захватом плеча на ключ. Защиты

3. Совершенствование переверотов переходом захватом дальней руки снизу. Защиты

4. Совершенствование переверотов прогибом захватом дальней руки двумя изнутри и сверху (переворот Фадзаева) Защиты

5. Совершенствование переворотов накатом захватом туловища. Защиты

6. Защитные действия от переворотов. Контрприемы.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 73, 74 4 часа

Тема № 54, 55 Изучение и совершенствование бросков прогибом захватом туловища, захватом двух рук сверху, захватом туловища с рукой. Защиты и контратаки. Совершенствование бросков прогибом захватом туловища с рукой обвивом разноименной. Защиты и контратаки. Учебные схватки.

Цель – научить студентов броскам прогибом захватом туловища.

План:

1.Броски прогибом через грудь без помощи ног с различных захватов туловища, двух рук сверху, со скрестного обоюдного захвата и т. д.

2.Броски прогибом через грудь с помощью ног захватом туловища.

3.Защитные действия от бросков прогибом через грудь. Контрприемы, контратаки накрыванием. Учебные схватки.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 76,77 4 часа

Тема № 57 Совершенствование бросков прогибом захватом шеи и плеча спереди. Защиты. Контратаки.

Цель – научить студентов броску прогибом сзади - сбоку

План:

1. Совершенствовать захват.

2. Выбрать правильно момент для атаки.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 78, 79 4 часа

Тема № 58 Совершенствования защитных ТТД действий в стойке, маневрирования, сковывания, ложных атак, создания угроз и т. д.

Цель – научить студентов тактическим разнообразным защитным действиям.

План:

1. Защитные тактические действия с помощью маневра, ложных атак, угроз.
2. Защитные действия с помощью технических действий – сковывания.
3. Совершенствование ТТД защиты на учебных схватках.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 80, 81 4 часов

Тема № 59, 60 Совершенствование атакующих комбинаций в партере в: переворот накатом-переворот разгибанием. Защиты. Совершенствование комбинаций в партере: переход от переворота рычагом на переворот прогибом. Учебные схватки.

Цель – ознакомить и научить студентов комбинационной борьбе в партере.

План:

1. Комбинация: переворот накатом – переход на переворот разгибанием зацепом одноименной сбоку. Защиты.
2. Комбинация: переворот рычагом -переход на переворот прогибом.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 82, 83 4 часов

Тема № 61 Совершенствование контратак отпереворотов ключом; от наката захватом туловища с рукой.

Цель – овладеть контрприемами в партере.

План:

1. Контрприем от переворота захватом руки на ключ-перевод выседом.
2. Контрприем от наката захватом туловища с рукой-переворот перекатом захватом разноименной руки снизу (браулэ).

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 84,85 4 часа

Тема № 62 Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты. Контратака: бросок наклоном захватом туловища с зашагиванием. Учебные схватки.

Цель – научить студентов комбинационной борьбе в стойке

План:

1. Совершенствование комбинации: перевод рывком за руку – нырок для захвата ног, бросок наклоном.
2. Контратака: бросок наклоном захватом туловища с зашагиванием. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 86, 87, 88, 89 8 часа

Тема № 63, 66 Совершенствование комбинированных атак. Тактические действия в атаке и в защите. Изучение и совершенствование комбинаций: перевод рывком, нырком – накат захватом руки и туловища

Цель - совершенствования комбинированных ТТД.

План:

1. Научить студентов создавать с помощью атакующего действия одного приема, условия для проведения другого приема.
2. Научить студентов продолжать одно законченное действие другим атакующим действием.
3. При переводе со стойки продолжить атаку в партере.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.
2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776стр.

Занятия 90, 91 4 часа

Тема № 64 Совершенствование комбинаций: бросок наклоном захватом руки и туловища- перевод вращением.

Цель – продолжить совершенствования комбинационной ТТП

План:

1.Совершенствование комбинационного ТТД.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 92 93 4 часа

Тема № 65 Учебно-тренировочные схватки

Цель – оценка технико-тактического мастерства студентов

План:

1.Подготовка к У-Т схваток.

2.Выполнение тренерских установок на У-Т схватки.

3.Выявление победителей У-Т схваток. Оценка за выполнение установок на У-Т схватки.

4. Оценка технических действий студентами

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

11. Международные правила борьбы: греко-римской, вольной, женской и пляжной. ФИЛА. Лозанна. М.; ФСБР- 2005

Занятия 94 95 4 часа

Тема № 67 Совершенствование контратак от проходов в ноги. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.

Цель – обучения переводам и броскам от проходов и нырков в ноги, от захватов ног.

План:

1. Переводы забеганием.
2. Броски обратным захватом туловища.
3. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 96, 97 4 часа

Тема № 68 Изучение и совершенствование комбинаций в партере: переворот накатом - переворот разгибанием «ножницы». Защиты.

Цель – совершенствование комбинации

План:

1. Переход от переворота накатом на переворот разгибанием.
2. Переход от переворота разгибание на переворот накатом.
3. Защитные действия от переворотов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 98 2 часа

Тема № 69 Изучение и совершенствование контрприемов накрыванием в стойке и в партере

Цель – совершенствование ТТД для контрприемов накрыванием.

План:

1. Создание с помощью защитных ТТД ситуации для успешного проведения контратаки накрыванием.
2. Уметь использовать ошибки в атакующих действиях соперника.
3. Научиться опережать соперника.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 99, 100, 101 6 часа

Тема № 70 Совершенствование технико-тактических действий ведения соревновательного поединка (схватки) Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.

Цель – ознакомить и научить студентов различным технико-тактическим приемам ведения соревновательной схватки.

План:

1. Атакующая манера ведения соревновательной схватки.
2. Защитный стиль ведения соревновательной схватки.
3. Контратакующий стиль ведения соревновательной схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашаев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776стр.
4. Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

Занятия 102 2 часа

Тема № 71 Совершенствование бросков наклоном захватом голеней, пяток.

Цель – изучение ТТД для бросков наклоном захватом голеней, пяток.

План:

1. ТТД выведения из равновесия для захвата голеней и пятки.
2. Техника бросков наклоном захватом голеней и пяток.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 103, 104, 105,106 8 часов

Тема № 72, 74 Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча, руки. Защиты. Контрприемы.

Цель – совершенствование бросков подворотом через спину.

План:

1. Совершенствование захватов для броска подворотом.
2. Совершенствование подворотов для броска.
3. Совершенствования бросков подворотом захватом шеи и плеча.
3. Защитные действия. Контрприемы - броски прогибом захватом туловища.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.
2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776стр.
9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр

Занятия 107, 108 4 часа

Тема № 73 Совершенствование технико-тактических действий для навязывания сопернику своей воли в схватке.

Цель – научить студентов использовать свои лучшие физические и психические качества для ведения соревновательной схватки.

План:

1. Учебные схватки.
2. Выполнение установок на схватку.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

9. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих.

Ю. Шулика М.: Феникс – 2006 – 240 стр.

3 курс 5 семестр

Занятия 109, 111 4 часа

Темы № 75, 77 Совершенствование ТТД в партере. Броски накатом Защиты. Накрывания.

Совершенствование переворотов разгибанием зацепом одноименной изнутри. Защиты.

Цель – совершенствование ТТД в партере

План:

1. Броски накатом захватом туловища сзади.
2. Совершенствование переворотов разгибанием зацепом одноименной изнутри. Защиты.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 110 2 часа

Тема № 76 Совершенствование удержаний: сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом зацепом ног с наружи. Учебные схватки.

Цель – совершенствовать технику захватов для чистой победы над соперником.

План:

1. Совершенствование захватов для дожима с опасного (критического) положения.
2. Совершенствовать способы дожимов с помощью ног. Учебные схватки.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 112 2 часа

Тема № 77 Упражнения для развития вестибулярной устойчивости, координации и ловкости.

Цель – изучить и использовать упражнения для развития ловкости и координации на учебно-тренировочных занятиях.

План:

1. Совершенствование акробатических и гимнастических упражнений.
2. Совершенствование специальных упражнений борца для развития ловкости и координации.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 113, 114 4 часа

Тема № 78, 79 Повышение силовой выносливости. Методы и средства для силовой выносливости. Повышение скоростной выносливости борца. Методы и средства.

Цель – повышение физических качеств.

План:

1. Выполнение упражнения для силовой выносливости
2. Выполнение упражнений для скоростной выносливости

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.- 350 стр.

Занятие 115 2 часа

Тема № 80 Совершенствование переводов нырком различными захватами. Защиты. Контрприемы от переводов нырком.

Цель – совершенствование ТТД

План:

1. Совершенствование ТТД для переводов нырком.
2. Совершенствование защитных действий и контрприемов от переводов нырком.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.- 350 стр.

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

Занятия 116, 117 4 часа

Темы № 81, 82 Разучивание и совершенствовании комбинации: перевод нырком - бросок прогибом с зашагиванием. Разучивание и совершенствование комбинации: нырок в ногу-перевод рывком захватом плеча и шеи(головы). Учебные схватки.

Цель – совершенствование ТТД в комбинациях.

План:

1. Перевод нырком- бросок прогибом с зашагиванием.
2. Нырок в ногу-перевод рывком захватом плеча и шеи(головы). Учебные схватки.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.- 350 стр.

Занятие 118 2 часа

Тема № 83 Учебные схватки для совершенствования захватов ног, контрприёмов от захватов ног.

Цель – повышение ТТП

План:

1. Разминка и подготовка к учебным схваткам.
2. Круговая тренировка в спаррингах.
3. Совершенствование контрприёмов при захвате ног.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.- 350 стр.

Занятия 119, 120 4 часа

Тема № 84, 85 Изучение ТТД ответной атаки, контр-атаки. Изучение и совершенствование встречной атаки.

Цель – ознакомить студентов способам ТТД ответной, встречной атаки.

План:

1. Тактические действия для подготовки ответной атаки.
2. ТТД для подготовки встречной атаки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.- 350 стр.
2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776стр

Занятие 121 2 часа

Тема № 86 Выполнение контрольных нормативов по СФП

Цель – контроль СФП студентов

План:

1. Выполнение специальных упражнений по СФП борца.
2. Объявление результатов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.
2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ

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

Занятие 122 2 часа

Тема № 87 Совершенствование комбинации в партере. Учебные схватки.

Цель – совершенствование переходов от одного технического действия на другое.

План:

1. Совершенствование комбинации: переворот обратным захватом дальнего бедра-переворот разгибанием.

2. Бросок обратным захватом туловища – переворот переходом. Учебные схватки.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 123 2 часа

Тема № 88 Совершенствование комбинации: перевод рывком захватом руки-переворот забеганием захватом руки на ключ.

Цель – научить студентов продолжать атаку следующим техническим действием при переводе соперника в партер.

План:

1. Использовать захват предыдущего технического действия для продолжения атаки при переводе.

2. Использовать динамику перевода для продолжения атаки в партере.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 124 2 часа

Тема № 89 Совершенствование контратак от перевода рывком за руку. Учебные схватки.

Цель – совершенствование контратакующих действий в стойке.

План:

1. Накрывания зашагиванием .

2. Бросок наклоном с помощью зацепа одноименной снаружи, изнутри. Учебные схватки.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 125 2 часа

Тема № 90 Совершенствование способов захватов ног наклоном, выседом, выхватом.

Цель – совершенствование атакующих действий в стойке.

План:

1. ТТД для захватов ног наклоном.

2. ТТД для выхватов ноги.

3. Захваты ноги с помощью выседов.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 126, 127 4 часа

Тема № 91, 92 Совершенствование бросков прогибом захватом разноименного плеча сверху и обвивом разноименной. Защиты. Контратаки.

ЦЕЛЬ – изучить и овладеть сложному атакующему ТТД.

План:

1. Подводящие упражнения.

2. Способы подготовки к ТТД.

3. Совершенствование технического действия.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

3 курс 6 семестр

Занятие 128 2 часа

Тема № 93 Совершенствование броска сбиванием захватом плеча и бедра.

Цель – совершенствование бросков, ТТД в стойке.

План:

1. Бросок наклоном захватом плеча и бедра.

2 Совершенствование тактических приемов для проведения броска.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 129 2 часа

Тема № 94 Бросок наклоном захватом туловища и ноги (бедра) изнутри с зашагиванием за другую ногу.

Цель – совершенствование атакующих ТТД в стойке.

План:

1. Тактические действия создания удобного момента для проведения приема.

2. Совершенствование технического действия.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 130, 131 4 часа

Тема № 95, 96 Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног- накат. Совершенствование комбинаций: перевод нырком - накат захватом туловища. Защиты. Контрприемы.

Цель – продолжить совершенствования комбинаций, которые начинаются в стойке и продолжаются в партере.

План:

1. Совершенствование ТТД в стойке.

2. ТТД для продолжения проведения приема в партере.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 132 2 часа

Тема № 97 Совершенствование бросков поворотом ч/з плечи захватом руки двумя.

Цель –научить студентов броску «мельница» захватом руки двумя.

План:

1. Способы захвата руки двумя.

2. Совершенствование ТТД для броска.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 133 2 часа

Тема № 98 Совершенствование бросков передней подножкой захватом рук снизу под плечи. Защитные действия.

Цель – совершенствование бросков с помощью ног.

План:

1. Тактические действия для выведения из равновесия.
2. Совершенствования броска.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
2. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 134 2 часа

Тема № 99 Контрприем: бросок подворотом при захвате туловища из-под плеч.

Цель – Совершенствование тактических действий для контратаки при захвате туловища из-под плеч.

План:

1. Совершенствование подворотов.
2. Совершенствование броска.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 135 2 часа

Тема №100 Совершенствование захватов ног нырком, выседом, выхвотом, наклоном. Учебные схватки.

Цель – научить студентов захватывать ноги для проведения приема с помощью нырков, выседов, наклонов, выхвотов.

План:

1. Совершенствование подводящих упражнений.
2. Совершенствование нырков, выседов, наклонов, выхвотов. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 136 2 часа

Тема №101 Учебные схватки. Оценка технических действий на учебных схватках.

Цель – повышение технико-тактического мастерства студентов.

План:

1. Учебные схватки. Выполнение ТТД на время.

2. Оценка проведения технических действий.

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

2. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 137 2 часа

Тема №102 Совершенствование бросков наклоном с обоюдного захвата грудь в грудь зацепом ноги изнутри.

Цель – совершенствование бросков наклоном с помощью ног.

План:

1. Способы создания благоприятной ситуации для проведения бросков.

5. Совершенствование бросков наклоном.

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

2. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 138 2 часа

Тема №103 Совершенствование захватов ноги с боку. Переводы перехватом другой: спереди, сзади.

Цель – научить студентов правильным захватом ноги сбоку для переводов.

План:

1. Совершенствование захватов ног.

2. Переводы и броски с перехватом другой спереди.

3. Переводы перехватом другой сзади.

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 139 2 часа

Тема №104 Совершенствование переводов захватом за голень, пятку. Защиты. Учебные схватки.

Цель – изучение и совершенствование перевода захватом за голень, пятку.

План:

1. Совершенствование различных способов захвата ноги за пятку.
2. Совершенствование бросков наклоном захватом за пятку.
3. Способы защит от захватов. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 140 2 часа

Тема №105 Развитие мощностной силовой выносливости.

Цель – повышение силовой выносливости студентов с помощью специальных упражнений.

План:

1. Специальные упражнения с т/а штангой, с отягощениями.
2. Работа на тренажерах.
3. Беговые упражнения на скорость.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
2. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 141 2 часа

Тема №106 Совершенствование тактических действий для проведения коронных технических действий. Учебные схватки.

Цель – совершенствование подготовительных тактических действий для создания удобного момента для атаки.

План:

1. Совершенствование различных способов для осуществления атаки: маневрирование, обманные движения, ложные атаки, толчки, швунги.
2. Различные способы тактического ведения борьбы для преодоления защитных действий соперника.
3. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.
2. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ

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

4 курс 7 семестр

Занятия 142,143 4 часа

Тема №107 Совершенствование броска: передняя подножка захватом плеча снизу и руки.

Цель – совершенствование бросков в стойке при помощи ног.

План:

1. Тактические действия для проведения броска.
2. Совершенствования броска.

Литература:1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 144,145 4 часа

Тема №108 Изучение и совершенствование переворота сбиванием с отхватом ногой изнутри. Защиты. Контрприёмы.

Цель – совершенствование бросков сбиванием.

План:

1. Совершенствование подводящих упражнений.
2. Изучение ситуаций для проведения отхвата ногой изнутри.
3. Защиты. Контрприемы.
4. Учебные схватки.

Литература:1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 146,147 4 часа

Тема №109 Броски прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой. Защиты. Контрприемы. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.

Цель – совершенствование бросков прогибом с помощью ног.

План:

1. Совершенствование ТТД для атаки.
2. Способы защитных действий.
3. Контрприем: бросок наклоном зацепом ноги изнутри.
4. Контрприем: бросок подворотом ч/з спину захватом шеи и плеча.
5. Учебно-тренировочные схватки, Оценка технических приемов.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 148,149 4 часа

Тема №110 Контрприем от переворота скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху.

Цель – научить студентов кнтратаке от переворота скручиванием.

План:

1. Вариант 1: накрывание захватом ноги изнутри.
2. Вариант 2: перевод рывком за плечо.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 150, 151 4 часа

Тема №111 Бросок подворотом с кален захватом руки на плечо. Защиты.

Цель – научить студентов приему: Бросок подворотом с кален захватом руки на плечо

План:

1. Совершенствование подворотов с кален.
2. Совершенствование различных захватов руки на плечо.
3. Совершенствование бросков подворотом с кален.
4. Способы защит от бросков.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 152,153 4 часа

Тема №112 Совершенствование бросков прогибом захватом руки и туловища сзади. Защиты. Контрприемы.

Цель – научить студентов броскам прогибом захватами туловища сзади.

План:

1. Совершенствование бросков прогибом.
2. Совершенствование бросков скручиванием.

3. Совершенствование накатов с положения соперника в упоре лежа согнувшись, в упоре стоя.

4. Защиты с помощью перемещения центра тяжести, поворотом к атакующему.

5. Контрприем: захватить ногу атакующего, накрыть атакующего.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 154,155 4 часа

Тема №113 Комбинация: перевод рывком – бросок прогибом захватом руки и туловища.

Цель – дальнейшее совершенствование студентами комбинационного стиля в борьбе.

План:

1. Совершенствование ТТД завершение которого – тактическое начало для другого технического действия, приема.

2. Изучение технических действий в стойке, захватами которых можно продолжить в партере другой прием.

3. Совершенствование комбинации: перевод рывком – бросок прогибом захватом руки и туловища.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятия 156,157 4 часа

Тема №114 Комбинация: перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри-переворот скрестным захватом голени. Защиты, уходы выпригиванием.

Цель – дальнейшее совершенствование студентами комбинационного стиля в борьбе.

План:

1. Совершенствование ТТД завершение которого – тактическое начало для другого технического действия, приема.

2. Изучение технических действий в стойке, захватами которых можно продолжить в партере другой прием.

3. Совершенствование комбинации: Комбинация: перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри-переворот скрестным захватом голеней.

4. Защиты, уходы выпригиванием.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 158,159 4 часа

Тема №115 Совершенствование бросков сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Защиты. Учебные схватки.

Цель – совершенствовать броски с помощью ног.

План:

1. Совершенствование захватов на «мельницу»

2. Совершенствование броска сбивание с подножкой захватом руки и одноименной.

3. Совершенствование защитных действий.

4. Учебные схватки.

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

5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятия 160,161 4 часа

Тема №116 Совершенствование переводов сбиванием под себя с захватом правой с подъёмом на плечо.

Цель – совершенствование переводов, бросков захватом одной.

План:

1. Совершенствование способов захвата ног.

2. Совершенствование переводов захватом одной.

3. Совершенствование переводов сбиванием захватом одной с зацепом, подножкой, подсечкой другой.

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

2. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр

Занятия 162, 163 4 часа

Тема №117 Переворот забеганием с захватом руки на ключ и захватом другой руки (запястья) изнутри. Учебные схватки

Цель – партер: совершен.ствование переворотов забеганием

План:

1. Совершенствование захватов для переворотов забеганием.
2. Совершенствование переворотов забеганием с помощью ног. Учебные схватки

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 164,165 4 часа

Тема №118 Переворот прогибаясь(завалом) захватом подбородка и руки на ключ, захватом запястья. Защиты.

Цель – совершенствование переворотов в партере прогибом.

План:

1. Совершенствование захватов для переворотов прогибом.
2. Различные способы переворотов прогибом.
3. Способы защит от переворота прогибом.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 166,167 4 часа

Тема №119 Совершенствование бросков наклоном с захватом руки на грудь зацепом одноименной снаружи (задняя подножка, «ЧИДАОБА»)

(□)-Спарринг

Цель – совершенствование бросков наклоном.

План:

1. Тактические действия для атаки в стойке
2. Совершенствование защит от бросков наклоном

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 168,169 4 часа

Тема №120 Совершенствование бросков **ПРОГИБОМ** с обоюдного с захвата грудь в грудь. Учебные схватки.

(□)-Ролевые игры

(□)-Спарринг **План:**

1. Тактические приемы создания момента атаки в стойке
2. Совершенствование контрприема: накрывания

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

5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 170,171 4 часа

Тема №121 Перевороты прогибом захватом запястья снизу. Защиты. Контратаки.

Цель – совершенствование атак и контратак в партере

План:

1. Совершенствование подводящих упражнений.
2. Различные способы захватов запястья для проведения приема.
3. Совершенствование переверотов прогибом захватом запястья снизу.

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

4 курс 8 семестр

Занятие 172,173 4 часа

Тема №122 Совершенствование комбинации: переворот разгибание зацепом одноименной - переворот прогибом захватом дальнего бедра.

Цель – дальнейшее совершенствование комбинаций в партере.

План:

1. Совершенствование переверотов разгибанием зацепом одноименной.
2. Совершенствование переверотов прогибом захватом дальнего бедра.
3. Совершенствование комбинации совершенствование комбинации: переворот разгибание зацепом одноименной - переворот прогибом захватом дальнего бедра.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 174,175 4 часа

Тема №123 Совершенствование комбинации: перевод вращением захватом руки сверху-бросок наклоном через ногу снаружи. Учебные схватки.

Цель – совершенствование комбинаций в стойке

План:

1. Совершенствование бросков и переводов вращением захватом руки сверху.
Защитные действия от них.
2. Совершенствование переходов от бросков вращением на бросок наклоном через ногу снаружи.
3. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 176,177 4 часа

Тема №124 Контрприем: высед с захватом ноги через руку при захвате ног или ноги выше колен.

Цель – совершенствование контрприемов в стойке и в партере.

План:

1. Совершенствование ТТД для контрприемов выседом.
2. Совершенствование контрприема: высед с захватом ноги через руку.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 178,179 4 часа

Тема №125 Совершенствование сбивания с положения упор лежа согнувшись, упор стоя: скручиванием с захватами груди, таза, бедер сзади, с боку, обратным захватом, с упором в пятки, с упором в колено и т. д. Учебные схватки.

Цель – научить студентов техническим действиям для перевода соперника из положения упор стоя.

План:

1. Изучить различные способы, варианты переводов.
2. Совершенствование переводов скручиванием.
3. Совершенствование переводов обратным захватом туловища, дальнего бедра.
4. Совершенствование переводов рывком назад через ноги.
5. Совершенствование переводов подбивом ноги в сторону-вперед.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 180,181 4 часа

Тема №126 Совершенствование контрприемов на опережение от бросков подворотом. Учебные схватки.

Цель – научить студентов ТТД на опережение.

План:

1. Броски прогибом захватом туловища.
2. Броски наклоном захватом туловища.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха» 2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 182,183 4 часа

Тема №127 Совершенствование контрприемов от бросков захватом руки и одноименной ноги. Учебные схватки.

Цель – научить студентов контрприемам от бросков «мельница»

План:

1. Накрывания от бросков «мельница» с разворотом ногой.
2. Накрывания от бросков «мельница» зашагиванием за спину.
3. Учебные схватки.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 184,185 4 часа

Тема №128 Совершенствование комбинации: перевод рывком захватом шеи и плеча - бросок наклоном захватом туловища

Цель – дальнейшее совершенствование комбинаций в стойке.

План:

1. Совершенствование переводов рывком захватом шеи и плеча. Способы защит.
2. Совершенствование бросков наклоном захватом туловища.
3. Переход от перевода захватом шеи и плеча при защитных действиях атакуемого на захват туловища и бросок наклоном.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

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

Занятие 186,187 4 часа

Тема №129 Совершенствование комбинации: перевод захватом шеи и плеча- перевод захватом ноги сбоку.

Цель – дальнейшее совершенствование комбинаций в стойке.

План:

1. Совершенствование переводов рывком захватом шеи и плеча. Способы защит.
2. Переход от захвата шеи и плеча на захват ноги и посадка, перевод.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 188,189 4 часа

Тема №130 Бросок наклоном захватом шеи и плеча снизу зацепом ноги изнутри.

Цель – совершенствование бросков с помощью ног.

План:

1. Совершенствование подводящих и имитационных упражнений.
2. Совершенствование: бросок наклоном захватом шеи и плеча снизу зацепом ноги изнутри.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

Занятие 190 2 часа

Тема №131 Совершенствование комбинации в стойке: нырок под руку захватом шеи - бросок наклоном с зашагиванием захватом туловища с рукой.

Цель – дальнейшее совершенствование комбинаций в стойке.

План:

1. Совершенствование нырков под руку захватом шеи. Защиты.
2. Совершенствование перехода от нырка под руку к броску наклоном с зашагиванием захватом туловища с рукой.

Литература: 1. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. Шахмурадов Ю. А. Махачкала: ИД «Эпоха»2011. -368 с. Ил
5. Вольная борьба. Миндияшвили Д. Г., Подливаев Б. А.- М.: Советский спорт, 2007 г.-350 стр.

8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

8.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Разработать комплексы строевых и беговых упражнений для мышц ног.
2. Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений в первой части урока.
3. Составить комплекс упражнений для ОФП в круговой тренировке, используя гимнастические снаряды, тренажеры, т/а штангу, гири, гантели, скакалку, жгут и т.д.
4. Подготовить специальные разминочные упражнения борца, используя гимнастические и акробатические упражнения, для развития специальных физических качеств борца.
5. Изучить и подготовить специальные упражнения для развития гибкости и ловкости борца.
6. Подготовить специальные имитационные и подводящие упражнения при обучении техническим приемам и действиям борца.
7. Разработать комплекс упражнений для развития СФП борца, используя круговую тренировку.
8. Изучение и применение технико- тактических действий нападения и защиты, предусматривающих повторный, интервальный метод, метод круговой тренировки и др. методы.
9. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (НП), в группах учебно-тренировочных (УТ) и в группах спортивного

совершенствования (СС): задачи, содержание занятия, средства и методы, применяемые на занятиях.

10. Изучить правила соревнований.

8.2. Методические рекомендации по руководству самостоятельной работой студентов.

Изучить правила соревнований.

Подготовиться к проведению общеразвивающих упражнений в первой части урока.

Разработать комплекс беговых упражнений для развития частоты движений мышц ног

Изучить правила соревнований. 2) Подготовиться к проведению общеразвивающих упражнений в первой части урока.

Проведение упражнений по обучению командным и групповым тактическим действиям в нападении и защите, предусматривающих повторный, интервальный метод, метод круговой тренировки и др. методы

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (НП): задачи, содержание занятия, средства и методы, применяемые на занятиях с группой НП.

9. Контроль знаний.

9.1 Балльная структура оценки

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1 Текущая работа студентов в течение 1-8 недели (в том числе) - активность на занятиях. - тестирование - самостоятельная работа - посещаемость.	0 - - - -	20 6 3 3 8
2. 1-ая рубежная аттестация.	0	30
3. Текущая работа студентов в течение 10-18 недели (в том числе) - активность на занятиях - тестирование - самостоятельная работа. - посещаемость	0 - - - -	20 6 3 3 8
4. 2-ая рубежная аттестация.	0	30
Итого.		100

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Сгибания рук в упоре на брусьях	М	12	15	17	20	23
		Оценка	1	2	3	4	6
2.	Тройной прыжок с места	М	7,50	7,60	7,70	7,80	8,00
		Оценка	1	2	3	4	6
3.	Поднести прямые ноги и коснуться носками перекладины и положения «вис»	М	14	16	18	19	20
		Оценка	1	2	3	4	6
4.	Бег 1000м	М	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05
		Оценка	1	2	3	4	6
5.	Подъем штанги собственный вес на грудь	М	2	3	4	5	6
		Оценка	1	2	3	4	6

1-курс 1-семестр 2-рубеж Контрольные тесты по СФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Сгибания рук в упоре за 30 секунд	М	20	23	26	30	35
		Оценка	1	2	3	4	6
2	Броски манекена ч/з грудь за 15 сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	6
3	Броски партнера наклоном захв.одной перехватом другой за 15 сек	М	4	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	6
4	Бег 30 м (в секундах)	М	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
		Оценка	1	2	3	4	6
		М	4	5	6	7	9

5	Перевороты на борцовском мосту за 15 сек	Оценка	1	2	3	4	6
---	--	--------	---	---	---	---	---

1-курс 2-семестр 1-рубеж Контрольные тесты по ОФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Подтягивание на перекладине в висе	М	10	12	14	16	20
		Оценка	1	2	3	4	6
2	Угол в висе на перекладине (сек)	М	50	60	70	80	90
		Оценка	1	2	3	4	6
3	Забегания в одну сторону на гимнастическом мосту за 15 сек	М	4	6	7	8	10
		Оценка	1	2	3	4	6
4	Бег 3000 м	М	13 мин	12,30	12,00	11,,35	11,05
		Оценка	1	2	3	4	6
5	Подъем штанги собственный вес на грудь	М	2	3	4	6	8
		Оценка	1	2	3	4	6

1-курс 2-семестр 2-рубеж Контрольные тесты по СФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	«Отбрасывание ног» за 15 сек	М	12	14	16	18	20
		Оценка	1	2	3	4	6
2	Броски партнера подворотом ч/з спину за 15 сек захв. за руку	М	4	5	6	7	9
		Оценка	1	2	3	4	6
3	Лазание на канат высотой 5 м. без помощи ног (количество раз)	М	1,5	2	2,5	3	4
		Оценка	1	2	3	4	6

4	Сгибание туловища на наклонной скамье за 30 сек	М	24	26	28	330	34
		Оценка	1	2	3	4	6
5	Рывок т/а штанги $\frac{3}{4}$ собственного веса	М	2	3	4	5	8
		Оценка	1	2	3	4	6

2-курс 3-семестр 1-рубеж Контрольные тесты по ОФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1.	Рывок гири поочередно двумя руками по вес. категорий	М	32	35	40	45	50
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Забегание на борцовском мосту за 15 сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Переворот вперед ч/з прямые руки. Визуальная оценка	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Бег 30 м	М	4,8	4,75	4,7	4,5	4,3
		Оценка	1	2	3	4	6
5.	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 3-семестр 2-рубеж Контрольные тесты по СФП

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

1	Лазание по канату без помощи ног 6м	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	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Броски наклонам захват ног за 15сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Угол в упоре на брусьях	М	40сек	60сек	70сек	80сек	100сек
		Оценка	1	2	3	4	5

2-курс 4-семестр 1-рубеж Контрольные тесты по ОФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Бег. 800 +800 30сек отдых	М	2 40	2 36	2 34	2 32	2 28
		Оценка	1	2	3	4	6
2	Подъем переворотом на перекладине.	М	15	18	20	22	25
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Подъем силой на перекладине "выход силой"	М	8	10	12	14	16
		Оценка	1	2	3	4	6
4	Бросок ядра(Л/а мужское)из заголовы	М	6	7	7.5	8	9
		Оценка	1	2	3	4	6
5		М	2	3	4	5	6
		Оценка	1	2	3	4	6

	Прыжок в высоту с места						
--	-------------------------	--	--	--	--	--	--

2-курс 4-семестр 2-рубеж Контрольные тесты по СФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Уходы на мост со стойки за 20 сек	М	8	9	10	12	14
		Оценка	1	2	3	4	6
2	Броски партнера подворотом зах шеи и плеча за 15 сек	М	6	7	8	9	10
		Оценка	1	2	3	4	6
3	Броски партнера наклоном захв.одной перехватом другой за 15 сек	М	6	7	8	9	11
		Оценка	1	2	3	4	6
4	Бег 30 м (в секундах)	М	4.9	4.8	4,7	4,6	4.5
		Оценка	1	2	3	4	6
5	Перевороты на борцовском мосту за 30 сек	М	10	12	14	16	18
		Оценка	1	2	3	4	6

3-курс 5-семестр 1-рубеж (ОДИН) Контрольные тесты по ОФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Подтягивание на перекладине в висе	М	10	12	14	16	20
		Оценка	1	2	3	4	6
2	Бег 800 м.	М	2 26	2 24	2 20	2 15	2 10
		Оценка	1	2	3	4	6

3	Забегания в одну сторону на гимнастическом мосту за 30 сек	М	7	8	9	10	12
		Оценка	1	2	3	4	6
4	Рывок гири 16кг-50,55,60 24кг-65,74 32кг-86,97,130 в сумме двумя руками(правой,левой).	М	60	66	70	80	90
		Оценка	1	2	3	4	6
5	Приседание со штангой собственного веса	М	10	12	16	20	26
		Оценка	1	2	3	4	6

3-курс 6-семестр 1-рубеж Контрольные тесты по СФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	«Отбрасывание ног» за 15 сек	М	12	14	16	18	20
		Оценка	1	2	3	4	6
2	Броски партнера подворотом ч/з спину за 30 сек захв. за руку	М	10	12	14	16	18
		Оценка	1	2	3	4	6
3	Лазание на канат высотой 5 м. без помощи ног (количество раз)	М	9	8.5	8сек	7.5сек	7сек
		Оценка	1	2	3	4	6
4	Контрбросок прогибом от броска обвивом за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	6
5	Рывок т/а штанги $\frac{3}{4}$ собственного веса	М	5	6	8	10	12
		Оценка	1	2	3	4	6

3-курс 6-семестр 2-рубеж Контрольные тесты по ОФП

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

4-курс 7-семестр 1-рубеж (ОДИН) Контрольные тесты по СФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Лазание по канату без помощи ног (6 м) без отдыха (количество раз)	М	1	1,5	2	2,5	3
		оценка	1	2	3	4	5
2	Акробатическая дорожка: кувырок, переворот разгибом с головы, полет-кувырок, рондад, фляг сальто (визуальная оценка)	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Перевороты с моста за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Броски наклонам захват ног за 15сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Угол в упоре на брусьях	М	40сек	60сек	70сек	80сек	100сек
		Оценка	1	2	3	4	5

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Лазание по канату без помощи ног 6 м	М	8сек	7,5сек	7сек	6,5сек	6сек
		оценка	2	4	6	8	10
2	Челночный бег 10 м 3 круга	М	16,5 сек	16 сек	15,5 сек	15 сек	14 сек
		Оценка	2	4	6	8	10
3	Уходы на борцовский мост со стойки, перевороты с моста в исходное положение за 15 сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	2	4	6	8	10
4	Броски партнера подворотом ч/з спину за 30 сек захв. за руку	М	10	11	12	13	14
		Оценка	2	4	6	8	10
5	Контрбросок прогибом от броска обвивом за 20 сек	М	2	5	6	7	8
		Оценка	2	4	6	8	10

4-курс 8-семестр 1-рубеж (ОДИН) Контрольные тесты по СФП

9.2. Контрольные нормативы к зачету для оценки технической подготовленности студентов

Критерии оценки техники упражнений

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение ТТД без ошибок в условиях соревновательной схватки	5	Высокий
ТТД выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема в условиях соревновательной схватки	4	Выше среднего
ТТД выполнено с несущественными ошибками, не	3	Средний

ведущими к сильному искажению техники в условиях соревновательной схватки		
ТТД выполнено с существенными нарушениями техники в условиях соревновательной схватки	2	Ниже среднего
упражнение не выполнено	0	низкий

Контрольные технико-тактическое действие атаки

Стиль борьбы	Контрольные действия	
	стойка	партер
Греко-римская	Бросок прогибом ч\з грудь захватом туловища	Переворот накатом захватом туловища
Вольная борьба	Бросок наклонам захватом одной перехватом другой	Переворот скрестным захватом голеней
Женская борьба	Бросок поворотам ч\з плечи захватом руки и одноимённой. «мельница»	Переворот перекатом захватом шеи и бедра
Борьба дзюдо, самбо	Бросок наклоном зацепом ноги изнутри, снаружи	Рычаг локтя

Контрольные технико-тактические действия защиты

Стиль борьбы	Контрольные действия	
	стойка	партер
Греко-римская	Защиты от бросков подворотом	Защита от переворотов накатом захватом туловища
Вольная борьба	Защиты от захватов ног	Защита от переворотов накатом захватом туловища
Женская борьба	Защиты от бросков поворотом ч\з плечи захватом руки и одноименной «мельница»	Защиты от переворотов разгибанием «ножницы»
Борьба дзюдо, самбо	Защита зашагиванием от броска подворотом	

Контрольные технико-тактические действия контратаки

Стиль борьбы	Контрольные действия	
	стойка	партер
Греко-римская	Контрпириемы от бросков вращением захвата плеча сверху	Контрпириемы от переворота обратным захватом туловища
Вольная борьба	Контрпиём от перевода захвата одной, голова снаружи	Контрпирием от переворота обратным захватом дальнего бедра
Женская борьба	Контрпирием от броска прогибом зацепом (обвивом) разноимённой изнутри	Контрпирием от переворота переходом захватом руки на ключ

Литература

а) Основная литература

1. **Крикуха Ю.Ю.**, Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 136 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200> – Текст: электронный.
2. **Письменский, И. А.** Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И.А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2016. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454804>
3. **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.
4. **Шахов А.А.**, Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы: учебное пособие / А.А. Шахов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
5. 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 «Феникс» 2009 г. 776 стр. Режим доступа:поподписке URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767> Библиогр. в кн. –Текст: электронный

б) Дополнительная литература

6. **Корягина, Ю.В.** Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиологическое тестирование спортсмена»: учебное пособие / Ю.В. Карягина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и др. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 109 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277197> Текст: электронный.
7. Семёнова А.Г. и Прохоровой М.В. Греко-римская борьба: Учебное пособие /под ред.– СПб: Изд-во СПбГУЭФ, 2000. – 314с.

Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки тренеров-преподавателей: [16+] / Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 207 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274898> – Библиогр.: с. 193-204. – Текст: электронный

8. Харлампиев, А.А. Борьба самбо: учебное пособие / А.А. Харлампиев. – Москва; Ленинград: Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1949. – 181 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255671> ISBN 978-5-4475-1490-7. – Текст: электронный.

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](#) - 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/>)

10. Материально-техническое оснащение дисциплины:

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 санузлом S=642,5 кв.м.

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал вольной борьбы

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;

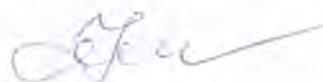
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

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. Хамикоев

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. Хамикоев