

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика избранного вида спорта»

(борьба)

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки - Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Владикавказ 2020

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 - Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации

от _____ г., № _____, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура - утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» от _____ 20__ г., протокол № ____ г.

Составитель: к.п.н. Багаев С.В.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлети

(протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.)

Зав. каф. Хадарцев М. Х.

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта

(протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.)

Председатель _____ Хамикоев Ф.Г.

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решением ученого совета
Протокол № 11 от 29.04.2021 года. Утверждена приказом ректора № 106 от 30.04.2021 год

1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 11 зачётных единиц составляет (396 часов)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1-3	1-3
Семестр	1-5	1-5
Лекции	88	30
Практические (семинарские) занятия	178	32
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	266	64
Самостоятельная работа	94	325
Курсовая работа		
Форма контроля		
экзамен	Сессия 5 (36 час)	Сессия 5 (9 час)
Зачет	2,4	2,4
Общее количество часов	396	396

Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

Семестры	Лекции		Практические занятия		Всего		Самостоятельная работа		Итого	
	ДО	ЗФО	ДО	ЗФО	ДО	ЗФО	ДО	ЗФО	ДО	ЗФО
1 курс										
I	18	4	36	6	54	10	18	62	72	72
II	16	2	34	6	50	8	22	64	72	72
Всего:	34	6	70	12	104	18	40	126	144	144
2 курс										
III	18	8	36	6	54	14	18	58	72	72
IV	18	12	36	6	54	18	18	54	72	72
Всего:	36	20	72	12	108	32	36	112	144	144
3 курс										
V	18	4	36	8	54	12	18	87	72	99
Всего:	18	4	36	8	54	12	18	87	72	99

2. Цели и задачи освоения дисциплины

Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессиональных стандартов **01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»** (утвержден приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. №544н; **05.003 «Тренер»**, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки.

01. Образование и наука

Общепедагогическая функция. Обучение:

- формирование мотивации к обучению и знаний об основных этапах всемирной истории, ее переломных моментах;
- создание у студентов систематизированного представления об историческом знании, его основах, о закономерностях мирового исторического процесса, многообразии путей развития;
- понимание межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- выявление социально-политических, экономических и идеологических факторов, влияющих на ход истории на глобальном, региональном и пр. уровнях.

Воспитательная и развивающая деятельность:

- воспитать отношение к профессии как социально востребованной отрасли знания, способной решать теоретические и прикладные задачи в области истории;
- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей;
- формирование гражданской позиции;
- формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;
- формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения

Педагогическая деятельность:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, ее приобщению к общечеловеческим ценностям;
- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности.
- сформировать общекультурные компетенции и понимание места истории в общей картине мира;
- владеть методами убеждения, аргументации своей позиции;
- уметь обсуждать с обучающимися актуальные события современности;
- использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий;
- использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения.

05. Физическая культура и спорт

В области тренерской деятельности:

- способствовать формированию личности обучающихся, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- организовывать работу малых коллективов исполнителей

Целью дисциплины является овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности в области спортивной борьбы, организационных и нормативных основах тренировочной и соревновательной деятельности, как фактора формирования здорового образа жизни.

Задачами дисциплины являются:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, её приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной конкуренции;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив к тренировочному процессу;
- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояние занимающихся.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

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

Для освоения дисциплины необходимы знания в области естественно - научных основ физической культуры, анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии физической культуры, педагогики физической культуры, теории и методики физической культуры, теории спорта. Профессиональные компетенции, формируемые при изучении перечисленных дисциплин, углубляются и дополняются за счет освоения студентами передовых технологий организации и проведения спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся.

Дисциплина преподается в 1 - 5 семестрах и составляет 11 зачетных единицы –396 часов.

Форма аттестации по дисциплине:

- **зачет** (1,2,4 семестр), **экзамен** (5 семестр), для очной формы обучения
- **зачет** (2,4 семестр), **экзамен** (5 семестр), для заочной формы обучения.

4. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: общепрофессиональных (ОПК) ОПК-1; ОПК-2; ОПК-4; ОПК-14

Планирование

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.1. Знает:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;
- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;

- химический состав организма человека;
- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;
- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;
- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое при мышечной работе; -физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- анатомио-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;
- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;
- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;
- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;

- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);
- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;
- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;
- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в ИВС;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;
- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

ОПК-1.2. Умеет:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;

- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;
- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

ОПК-1.3. Имеет опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;
- проведения анатомического анализа физических упражнений;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;
- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;
- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;
- планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);
- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

Спортивный отбор ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-2.1. Знает:

- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, «неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;
- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);

- особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;
- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;
- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;
- анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;
- механические характеристики тела человека и его движений;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;
- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;
- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;
- особенности детей, одаренных в ИВС;
- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.

ОПК-2.2. Умеет:

- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;
- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;
- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;
- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;

- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;
- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;
- интерпретировать результаты тестирования в ИВС;
- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;
- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.

ОПК-2.3. Имеет опыт:

- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;
- проведения оценки функционального состояния человека;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;
- обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;
- проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС;
- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;

- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-4.1. Знает:

- историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- цель, задачи и содержание курса ИВС;
- технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- средства и методы физической подготовки в ИВС;
- воспитательные возможности занятий ИВС;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта.

ОПК-4.2. Умеет:

- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;

- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;
- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;
- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;
- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;
- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.

ОПК-4.3. Имеет опыт:

- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС;
- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;
- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;

- проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.

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

ОПК-14.1. Знает:

- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;
- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;
- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;
- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);
- федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;
- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;
- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;
- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.

ОПК-14.2. Умеет:

- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;
- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;
- анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;
- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и

задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.

ОПК-14.3. Имеет опыт:

- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС;
- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;
- планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

1 СЕМЕСТР

Но ме р не де ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количе ство баллов		литература
		Л	С/П	Содержание	Часы		m i n	ma x	
1	Введение в предмет «Избранный вид спорта» (спортивная борьба). Содержание курса и особенности построения занятий, зачетные требования. Спортивная борьба как учебная дисциплина	2	2			Устный опрос			1-4
2	Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для разминки		2	Изучение совершенствование	2	Оценка комплекса упражнений за			1-4,7

	борца. Упражнения для общефизической подготовленности и специальные упражнения спортивной борьбы (□)-Ролевые игры			упражнений ОФП и СФП					
3	История спортивной борьбы. Первые сведения о появлении борьбы как вида спортивных состязаний. Древний мир. Спортивная борьба в России Спортивная борьба на Олимпийских играх с древности по настоящее время Значение спортивной борьбы в системе физического воспитания России	2	2	Подготовка докладов об истории спортивной борьбы, о лучших представителях спортивной борьбы в РСО-Алания	2	Доклады о первых чемпионах Мира, Европы, представителях осетинской школы борьбы. Опрос-беседа Реферат на тему			1-4,7

4	<p>Изучение различных способов соединения рук в борьбе Специальные захваты рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере.</p> <p>а) захват одноимённой руки б) захват разноимённой руки в) захват ближней руки г) захват дальней руки д) отключение руки (рук) е) захват рычагом ж) захват ближней руки рычагом з) захват дальней руки рычагом и) ключ к) захват шеи из – под плеча л) захват шеи из – под дальним плечом м) крючок н) захват на ключ Вертушка с захватом руки снизу. Тактическая подготовка Защита</p>		2			<p>Показ и объяснение различных захватов в борьбе Визуальная оценка правильности выполнения</p>		1-4,5,7
---	--	--	---	--	--	---	--	---------

	Контрприёмы 10-текущий контроль по технике переворота рычагом и перевода вращением с захватом руки сверху. (□)- Мастер класс							
5	Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе Виды спортивной борьбы. Национальные виды борьбы	2	2	Подготовка докладов о национальных видах борьбы	2	Фронтальный опрос Доклад о видах национальных видов борьбы		1-4
6	Стойка. Различные стойки, передвижения на ковре, обманные движения. Переводы рывком с захватом одноимённого запястья и туловища. (□)-Ролевые игры Переводы нырком с захватом шеи и туловища. Учебные схватки		2			Визуальная оценка		1-4,7
7	Теоретические основы развития основных физических качеств борцов.	2	2	Подготовка докладов и рефератов	2	Доклады и рефераты по истории одного из видов борьбы		1-4,5,7

	Использование упражнений различных видов спорта для развития повышения основных физических качеств борцов.								
8	<p>Ознакомление и обучение основным базовым приемам. Партер. Скручивания. Переворот захватом рук сбоку. Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой рукой снизу (Фадзаевский). Стойка. Броски подворотом через спину с захватом руки через плечо. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи.</p> <p>(□)-Учебные схватки</p>		2			Контроль за правильностью выполнения технического действия			1-4,5,7

9	Основы техники и тактики спортивной борьбы Значение технического и тактического арсенала для достижения победы спортивная борьбе.	2	2			Фронтальный опрос			1-4,7
10	ТТП. Изучение и обучение технико-тактическим действиям и приемам. Переводы захватом ног. Защитные действия от захватов ног. Перевороты и броски в партере накатом. Защитные действия. Учебные схватки.		2			Визуальная оценка правильности выполнения			1-4,7
11	Средства общей и специальной физической подготовки борцов Упражнения для развития ОФП Упражнения для развития СФП	2	2	Подготовка докладов о средствах ОФП и СФП	2	Устный опрос			1-4

12	ТТП. Изучение и обучение технико-тактическим действиям и приемам. Перевороты обратным захватом туловища, захватом дальнего бедра сверху. Броски наклоном с захватом туловища с рукой (со страховкой). Учебные схватки.		2	Совершенствование атакующих действий в стойке и партере	2	Визуальная оценка правильности выполнения			1-4,7
13	Основы судейства в спортивной борьбе. Регламент соревнований. Оценка технических действий и приемов в спортивной борьбе	2	2	Изучение правил по спортивной борьбе	2	Устный опрос			1-4,7
14	ТТП. Переворот забеганием с захватом руки на «ключ». Защитные действия. Контрприем. Переворот накатом захватом туловища с рукой. Защиты. Учебные схватки.		2			Визуальный контроль за правильностью выполнения			1-4

15	Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в борьбе Методы обучения техническим действиям и приемам.	2	2	Изучение правил по спортивной борьбе	2	Опрос - беседа			1-4
16	ТТП. Изучение и обучение ТТД. Броски захватом ног. Защитные действия от захватов ног. Учебные схватки.		2	.		Контроль за правильностью выполнения технического приема			1-4,7
17	Методы совершенствования ТТД. Задачи обучения. Последовательность в обучении ТТД. Основные принципы.	2	2	Подготовка докладов	2	Доклад по методике обучения и последовательности обучения			1-4
18	ТТП. Изучение и обучение ТТД. Обучение технико-тактическим действиям для захватов ног.		2			Контроль за правильностью выполнения технического приема			

	Сваливания захватом ноги с перехватом другой. Защитные действия от захватов ног. Учебные схватки.								
	Текущий контроль							50	
	Рубежная аттестация					Контрольные нормативы по ОФП и СФП		50	
	ВСЕГО ЗА 1- вый СЕМЕСТР	18	36		18		0	100	
	2 СЕМЕСТР								
1	Развитие спортивной борьбы, в СССР, в РСФСР, в Осетии и в современной России Основные этапы развития спортивной борьбы .	2	2	Изучение и анализ справочной и методической литературы истории спортивной борьбы	2	Доклад Фронтальный опрос			4,7
2	Физическая подготовка. Развитие силы.		2		2	Контроль за правильность			1-4,7

	Упражнения для развития силы борца: с партнером, без предметов, с использованием предметов, гимнастических, л/а и т/а снарядов, различных тренажеров.					ю выполнения упражнений			
3	История развития дзюдо, самбо. Достижения советских, российских спортсменов в дзюдо и самбо. Правила соревнований по дзюдо и самбо. Оценка технических действий.	2	2	Изучение и анализ справочной литературы Изучение правил	2	Доклады			3,8
4	ТТП. Ознакомление и обучение правильным захватом в самбо и дзюдо. Изучение технических действий в дзюдо и самбо: боковая подсечка в темп		2	Изучение и совершенствование ТТД		Контроль за выполнением приемов			2,4,7

	шагов; бросок скручиванием вокруг бедра; бросок через бедро подбивом; отхват. Контрпиемы от бросков.								
5	Дидактические основы тренировки борцов. Цель, задачи, принципы, спортивной тренировки борцов	2	2	Изучение и совершенствование	2	Контроль за выполнением приемов			4,7
6	ТТП. Изучение и ознакомление с удушающими и болевыми приемами в дзюдо: -сбоку затягиванием(петля) -сзади отворотом, выключая руку -захватом головы и руку ногами Уходы из этих положений (□)-Ролевые игры		2	Обучение и совершенствование	2	Контроль за выполнением приемов			3,8
7	Физическая подготовка Методика развития быстроты и ловкости в спортивной борьбе.	2	2			Контроль за выполнением приемов			4,7

	Средства, способы развития и повышения быстроты и ловкости в спортивной борьбе.								
8	ТТП. Изучение бросков в борьбе дзюдо: зацеп изнутри голенью; через спину с захватом руки на плечо; передней подножкой; через себя упором ногой в грудь, живот. Защиты и контрприемы. Изучение техники борьбы в партере в дзюдо и самбо. Способы удержаний. Защиты, уходы от удержаний. (□)-Спарринг		2	Изучение и совершенствование		Контроль за выполнением приемов			4
9	Физическая подготовка Методика развития выносливости в спортивной борьбе. Упражнения для развития и повышения выносливости	2	2			Контроль за выполнением приемов			7
10	ТТП. Учебно-тренировочные схватки.		2	анализ и разбор учебно-тренировочных схваток	2	Составление упражнений для специальной			1-4

	Упражнения для развития специальной выносливости борца (□)-Спарринг					выносливости борца			
11	Развитие и повышение функциональной подготовки в спортивной борьбе. Средства, способы развития и повышения функциональной подготовки в спортивной борьбе.	2	2	Изучение и совершенствование	2	Контроль за выполнение приемов			3,8
12	ТТП. Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху. Бросок через спину с захватом разноимённой руки снизу и запястья другой руки. (□)-Спарринг		2	Совершенствование технико-тактических действий на тренировочных занятиях	2	Визуальная оценка выполнения технического действия			4,7
13	Виды и формы организации занятий по борьбе Терминология в спортивной борьбе. Закрепление содержания основных терминов в процессе	2	2			Контроль за выполнением заданий преподавателем			4,7

	проведения учебно-тренировочного занятия								
14	ТТП. Изучение болевых на руку: -рычаг локтя захватом головы и руки ногами -обратный рычаг локтя внутрь -рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху -рычаг локтя внутрь ногой Уходы с этих положений (□)-Спарринг		2			Контроль за техникой выполнения			3,8
15	Практический анализ в процессе учебного занятия основных биомеханических положений: рычаг, пара сил, угол устойчивости, общий центр тяжести и др. Уточнение фазовой структуры техники на конкретных приёмах при выполнении основных бросков.	2	2	Изучение и совершенствование	2	Опрос- беседа			1-4,7

16	Физическая подготовка. Совершенствование техники упражнений по заданию преподавателя в процессе учебного занятия по общей и специальной физической подготовке. (□)-Мастер класс		2			Контроль за техникой исполнения			4,7
17	Виды проведения учебно- тренировочных занятий по спортивной борьбе Методы обучения на учебно- тренировочном занятии	2	2		2				4,7
	Текущий контроль							5 0	
	Рубежная аттестация					Сдача контрольных нормативов по ТТП		5 0	
	ЗАЧЕТ					По теории избранного вида спорта			
	Всего за 2-й семестр	16	34		22		0	1 0 0	

3 СЕМЕСТР

1	История спортивной борьбы. Основные этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх. Самые выдающиеся представители спортивной борьбе в Мире		2	Анализ справочной и методической литературы истории спортивной борьбы	2	Реферат по истории одного из видов борьбы			1-4,7,8
2	Физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости. (□)- Ролевые игры		2	Повышение силовой выносливости		Соответствие нормативным требованиям			4,7
3	Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и		2	Конспекты по теме: «Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе»		Оценка доклада по теме.			4,7

	минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная (вольная) борьба								
4	ТТП. Обучение базовым технико-тактическим действиям и приемам. Базовая расширенная техническая подготовка. Учебные схватки. (□)-Мастер класс			Базовая технико-тактическая подготовка.	2	Контроль за техникой исполнения			4,7
5	Физическая подготовка Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка		2	Доклад на тему: «Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов».		Оценка доклада по теме.			7

6	Развития и повышение скоростной выносливости. (<input type="checkbox"/>)-Мастер класс (<input type="checkbox"/>)- Ролевые игры		2	Повышение скоростной выносливости.					3,8
7	Физические качества в спортивной борьбе Определение «ведущего» физического качества спортсмена и его взаимосвязь с остальными.		2	Подготовка доклада на тему: «Средства и методы повышения физических качеств».	2	Оценка доклада по теме.			4,7
8	Физическая подготовка. Развитие и повышение гибкости с помощью специальных упражнения (<input type="checkbox"/>)-Мастер класс		2	Развитие и повышение гибкости		Визуальный контроль			1,4,7
9	Техническая подготовка Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Общие основы и принципы обучения в спортивной борьбе. Базовая техническая подготовка.		2	Подготовка доклада на тему: «Методы повышения технических действий».		Оценка доклада по теме.			4

10	Физическая подготовка. Развитие и повышение физических качеств борца (□)-Мастер класс		2	Повышение физических качеств					
11	Тактическая и психологическая подготовка в спортивной борьбе Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Базовая тактическая подготовка.		2	Подготовка доклада на тему: «Методы и средства для повышения психологической подготовки для решения тактических задач в борцовской схватке».	2	Оценка доклада по теме.			1,2,4,7
12	Физическая подготовка. Развития и повышение ловкости и координационных способностей борца с помощью специальных упражнений спортивной борьбы		2	повышение ловкости и координационных способностей борца		Визуальный контроль за техникой исполнения			2,4,7

	(□)-Мастер класс							
13	Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, учебно-тренировочное, тренировочное, контрольное, соревновательное		2	Изучение форм организации учебного занятия. Методика применения типов занятий для приобретения, закрепления и совершенствования ТТД и навыков	2	Конспекты различных форм и типов занятий		3,8
14	ТТП. Совершенствование основных базовых технических действий атаки и защиты. Учебные схватки.			Закрепление навыков основных базовых технических действий атаки и защиты.	4	Визуальный контроль за техникой исполнения		4,7
15	Этап начального обучения в борьбе. Формирование и овладение навыками ТТД Методы обучения. Целостный, расчлененный методы обучения ТТД		2	Методы расчлененного и целостного обучения приема				2,7
16	ТТП. Совершенствование основных базовых		2	Совершенствование основных базовых технических действий		Контроль за выполнением упражнений		3,4,7

	технических действий контратаки. Учебные схватки.								
17	Изучение средств и методов повышения общефизических и специально физических качеств в спортивной борьбе Методы развития физических качеств равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, повторный, игровой, круговой и соревновательный.		2	Динамика функциональной подготовленности борца в процессе многолетней подготовки.	2	Конспекты по методике ОФП			4,7
	Физическая подготовка. Развитие и повышение скоростно- силовой выносливости методом круговой тренировки с использованием тренажеров и специальных упражнений спортивной борьбы. (□)-Мастер класс		2	Повышение скоростно- силовой выносливости методом круговой тренировки		Визуальный контроль за техникой исполнения			2,7
18	Совершенствование комбинации в партере:		2	Совершенствование комбинационных атакующих действий в	2	Визуальный контроль за			1,7

	-переворот накатом захватом туловища- переворот разгибанием зацепом одноименной -переворот обратным захватом туловища-переворот разгибанием захватом бедра на «ножницы» (□)-Спарринг			партере		техникой исполнения			
	Текущий контроль								
	Рубежная аттестация					Сдача контрольных нормативов			
	Всего за 3 – й семестр		36		18				
4 СЕМЕСТР									

1	Спортивная борьба в современном спортивном мире. Последние изменения в регламенте проведения и правилах соревнований спортивной борьбы	2	2	Подготовка докладов Изучение правил соревнований по спортивной борьбе	2	Оценка докладов по теме. Фронтальный опрос			1,2,4
2	ТТП. Техничко-тактические действия защиты. Активная и пассивная защита. Партер, стойка.		2		2	Визуальный контроль за техникой исполнения			7
3	Принципы и методы обучения двигательным действиям и приёмам спортивной борьбы Особенности проведения занятий с детьми и подростками на начальном этапе подготовки.	2	2	Законспектировать дидактические принципы обучения		Проверка конспектов и обсуждение конспектов Фронтальный опрос			4,7
4	ТТП. Бросок подворотом захватом руки и шеи. Защиты.		2	Совершенствование бросков подворотом	2	Визуальный контроль за техникой			4,7

5	Взаимосвязь между силовой подготовленностью и спортивной техникой и тактикой борца Дидактические принципы освоения технических действий и приемов в спортивной борьбе	2	2	Законспектировать дидактические принципы обучения	2	Проверка конспектов и обсуждение конспектов Фронтальный опрос			4,7
6	ТТП. Способы переводов захватом одной, перехватом другой голова снаружи. Защиты. (□)-Спарринг		2	Совершенствование переводов захватом одной перехватом другой	2				7
7	Сущность, структура и общая характеристика работоспособности. Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.	2	2	Совершенствование защитных действиях Совершенствование накрывании	2	Визуальный контроль за техникой исполнения Визуальный контроль за			4,7

						техникой исполнения			
8	ТТП. Изучение технико-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской, вольной и женской борьбе. (□)-Спарринг		2	Совершенствование контратакующих действий	2				4
9	Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок. Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка.	2		Совершенствование контратакующих действий в стойке		Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7
			2	Совершенствование бросков прогибом	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			
10	ТТП. Перевод рывком захватом туловища против броска прогибом захватом рук двумя руками (□)-Ролевые игры		2	Совершенствование контратакующих действий в стойке					4,7

11	<p>Принципы соответствия физических нагрузок. Принципы пороговых нагрузок, сверхнагрузок.</p> <p>Возрастные особенности и физические нагрузки Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.</p>	2	2	<p>Совершенствование контратакующих действий в стойке</p> <p>Повышение специальной физической подготовленности</p>	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,2,7
12	<p>ТТП. Изучение контрприема: Накрывание захватом ноги изнутри против бросков прогибом (□)-Спарринг</p>		2	Совершенствование контратакующих действий в стойке		Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7

13	<p>Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.</p> <p>Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки</p> <p>Закономерностей построения физических воздействий и отдыха.</p>	2	2	<p>Совершенствование</p> <p>Совершенствование</p>	2	<p>Визуальный контроль за техникой исполнения</p> <p>Визуальный контроль за техникой исполнения</p>			1,4
14	<p>ТТП. Изучение комбинаций в партере:</p> <p>-переворот скручиванием-переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра</p> <p>-переворот скручиванием захватом рук сбоку-переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром</p> <p>(□)-Мастер класс</p>		2	Совершенствование контратакующих действий в партере	2				7
15	Основы построения процесса спортивной подготовки								1-4,7

	Принципы и закономерности процесса спортивной подготовки. Сущность тренировочного и соревновательного процесса								
16	ТТП. Комбинации: -перевод нырком захватом туловища-переворот накатом захватом туловища -перевод рывком захватом одноименной руки-бросок поворотом ч/з плечи захватом одноименных руки и ноги (□)-Ролевые игры		2	Совершенствование комбинаций стойка, стойка- партер	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			4
17	Основы построения микроциклов Сущность периодизации и цикличности. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки. Мега-, макро-, мезо-, и микроструктуры (циклы) процесса спортивной подготовки.		2						1,7

18	ТТП. Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Защиты и контратаки. (□)-Спарринг		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			2,7
	Текущий контроль								
	Рубежная аттестация					Контрольные нормативы по СФП			
	ЗАЧЕТ					Контрольные нормативы по ТТП			
	Всего за 4-й семестр		36		18				
5 СЕМЕСТР									
1	Спортивная борьба в современном спортивном мире. Достижения Российских борцов за последние годы.		2	Изучение результатов последних соревнований по спортивной борьбе	2	Конспект по теме			1-7

	Достижения осетинских борцов за последние 5 лет.								
2	ТТП. Перевороты разгибанием зацепом, захватом ног ногами на «ножницы» Защиты. (<input type="checkbox"/>)-Мастер класс (<input type="checkbox"/>)-Ролевые игры		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			2,7
3	Тактические приемы ведения соревновательной схватки. Тактика борца на соревнованиях		2	Стратегия спортсмена-борца. Тактика схватки, тактика борца на соревнованиях	2	доклад			6,7,8
4	ТТП. Комбинация. Перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри - переворот скрестным захватом голеней. (<input type="checkbox"/>)-Спарринг (<input type="checkbox"/>)-Ролевые игры		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			7
5	Планирование учебно-тренировочного процесса. Методика подготовки к соревнованиям.		2	Построение спортивной тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах Проработка учебного материала по конспектам лекций.	2	Опрос-беседа			1-4,7,8

	Цели и задачи. Перспективное планирование роста спортивного мастерства.								
6	ТТП. Контратаки в партере: - выходы вверх нырком, выседом, переходом. -накрывания от переворотов накатом (□)-Спарринг		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7
7	Периодизация спортивной подготовки в спортивной борьбе Индивидуальные планы подготовки спортсменов		2	Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые. Составление годовых индивидуальных планов подготовки планов	2	доклад			1-8
8	Перевод сбиванием захватом одной перехватом другой. Изучение и совершенствование способов переводов с положения сед. (□)-Спарринг		2	Совершенствование ТТД. Исправление ошибок при атакующих действиях.		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4
9	Профилактика травматизма борца. Личная гигиена борца.		2	Цели задачи и организация врачебного контроля спортсменов. Содержание и формы врачебного контроля.	2	доклад			1-4,6,7,8

	Врачебный медицинский контроль			Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Изучение методов профилактики травматизма в спортивной борьбе					
10	Переводы, посадки, броски наклоном, сбиванием захватом за обе ноги. (□)-Спарринг		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			7
11	Методы восстановления от соревновательных и тренировочных нагрузок. Использование фармакологических средств в спорте. Допинг-контроль.		2	Методы и средства для восстановительных мероприятия	2	Опрос-беседа			1-6,7,8
12	Совершенствование ТТД для создания благоприятного момента для проведения приема (□)-Спарринг		2	Технико-тактические действия, методы совершенствования		Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7,8
13	Возрастные особенности этапов многолетней спортивной подготовки Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе		2	Подготовка доклада	2	доклад			1-4,7

	предварительной подготовки и начальной спортивной подготовки.								
14	ТТП. Совершенствование комбинаций и ТТД в учебных схватках		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7
15	Питание борца. Питание перед соревнованиями и в дни соревнований. Методы и средства уменьшения веса.		2	Изучение правильного, рационального питания.	2	доклад			1-4,7,8
16	ТТП. Бросок сбиванием захватом двух ног. Совершенствование бросков наклоном захватом ног (□)-Мастер класс		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			7

17	Отбор и прогнозирование в спортивной борьбе. Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования Виды отбора и прогнозирования Критерии отбора и прогнозирования		2	Этапы отбора в секции борьбы Изучение опыта лучших тренеров по спортивной борьбе	2				1,7
18	ТТП. Совершенствование бросков прогибом с положения обоюдный захват грудь в грудь.		2						
	Текущий контроль								
	Рубежная аттестация					Вопросы тесты по ТиМ ИВС			
	Зачет								

	ВСЕГО ЗА 5-ый СЕМЕСТР		36		18			
	ИТОГО за 1-5 семестры		178		94			

ЗФО

1 курс

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количество баллов		литература
		Л	С/П	Содержание	Часы		min	max	
	Введение в предмет «Избранный вид спорта» (спортивная борьба). Спортивная борьба как учебная дисциплина Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе. Виды спортивной борьбы. Национальные виды борьбы	2		Первые сведения о появлении борьбы как вида спортивных состязаний. История спортивной борьбы. Древний мир. Спортивная борьба в России	16				1-4

	Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для разминки борца. Упражнения для общефизической подготовленности и специальные упражнения спортивной борьбы (□)-Ролевые игры Мастер класс.		2	Совершенствование основных базовых технико-тактических действий и приемов спортивной борьбы в стойке и в партере	14				1-4,7
	Правила соревнований по спортивной борьбе Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в борьбе Задачи обучения.	2		Теоретические основы развития основных физических качеств борцов Методы совершенствования ТТД.	16				1-4,7
	Изучение различных способов соединения рук в борьбе Специальные захваты рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере.		2	Изучение и совершенствование различных способов соединения рук в борьбе Специальные захваты рук для выполнения различных	16				1-4,5,7

а) захват одноимённой руки б) захват разноимённой руки в) захват ближней руки г) захват дальней руки д) отключение руки (рук) е) захват рычагом ж) захват ближней руки рычагом з) захват дальней руки рычагом и) ключ к) захват шеи из – под плеча л) захват шеи из – под дальним плечом м) крючок н) захват на ключ								
Ознакомление и обучение основным базовым приемам. Партер. Скручивания. Переворот захватом рук сбоку. Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой рукой снизу (Фадзаевский). Стойка.		2	Совершенствование основных базовых технико-тактических действий и приемов спортивной борьбы в стойке и в партере Работа над повышением основных физических качеств борца, используя	16				1-4,5,7

	Броски подворотом через спину с захватом руки через плечо. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи. (□)-Учебные схватки Использование упражнений различных видов спорта для развития повышения основных физических качеств борцов.			упражнения различных видов спорта					
	Всего за 1-й семестр	4	6		62				
				2-й семестр					
	Развитие спортивной борьбы, в СССР, в РСФСР, в Осетии и в современной России Дидактические основы тренировки борцов. Виды и формы организации занятий по борьбе Виды проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе	2		История развития дзюдо, самбо. Достижения советских, российских спортсменов в дзюдо и самбо. Подготовка план-конспектов У-Т занятий	16				1,3,8

	Изучение план-конспектов учебно-тренировочных занятий								
	Физическая подготовка. Развитие силы. Упражнения для развития силы борца: с партнером, без предметов, с использованием предметов, гимнастических, л/а и т/а снарядов, различных тренажеров.		2	Повышение физической подготовки	16				1-4,5,7
	Правила соревнований по дзюдо и самбо. Оценка технических действий.		2	Изучение правил соревнований по дзюдо и самбо. Оценка технических действий.	16				1,3,8
	ТТП. Ознакомление и обучение правильным захватом в самбо и дзюдо. Изучение технических действий в дзюдо и самбо: боковая подсечка в темп шагов; бросок скручиванием		2	Изучение технических действий в дзюдо и самбо:	16				1,3,8

	вокруг бедра; бросок через бедро подбивом; отхват. Контрприемы от бросков.								
	Всего за 2-й семестр	2	6		64				
	Зачет								
				3-й семестр					
	История спортивной борьбы. Основные этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх. Самые выдающиеся представители спортивной борьбе в Море			Анализ справочной и методической литературы истории спортивной борьбы	8	Рефераты Фронтальный опрос			1,7
	Физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости, скоростной выносливости, общей выносливости		2	Повышение силовой выносливости, скоростной выносливости, общей выносливости	8	Визуальный контроль техники исполнения за			1,3,8

	Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Техническая подготовка Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Общие основы и принципы обучения в спортивной борьбе. Базовая техническая подготовка.	2		Подготовка докладов	8	Доклады Фронтальный опрос			1-8
	ТТП. Обучение базовым технико-тактическим действиям и приемам. Базовая расширенная техническая подготовка. Учебные схватки. (□)-Мастер класс			Базовая технико-тактическая подготовка.	8	Визуальный контроль за техникой исполнения			1-8
	Физическая подготовка Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка			Подготовка докладов	8	Доклады Фронтальный опрос			1-8

	Изучение средств и методов повышения общефизических и специально физических качеств в спортивной борьбе Методы развития физических качеств равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, повторный, игровой, круговой и соревновательный.								
	Физическая подготовка. Развития и повышение ловкости и координационных способностей борца с помощью специальных упражнений спортивной борьбы (□)-Мастер класс		2	повышение ловкости и координационных способностей борца		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,3,8
	Тактическая и психологическая подготовка в спортивной борьбе. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов.		2	Подготовка доклада на тему: «Методы и средства для повышения психологической подготовки для решения тактических задач в	6	Оценка доклада по теме.			1,3,8

	Этапы совершенствования тактического мастерства. Базовая тактическая подготовка.			борцовской схватке».					
	Всего за 3-й семестр	8	6		58				
				4-й семестр					
	Спортивная борьба в современном спортивном мире.	2			6				
	Изучение, обучение и совершенствование тактических действий для проведения сваливаний, посадок наклоном захватом головы и голеней		2	Совершенствование тактических действий для проведения сваливаний, посадок наклоном захватом головы и голеней	8	Визуальный контроль техники исполнения за			1,3,8
	Принципы и методы обучения и закрепления двигательных навыков	2		Изучить и законспектировать особенности проведения занятий с детьми и подростками на начальном этапе подготовки.	6	Проверка и обсуждение конспектов			1-8

	ТТП. Способы переводов захватом одной, перехватом другой голова снаружи. Защиты. (□)-Спарринг		2	Совершенствование переводов захватом одной перехватом другой	8	Визуальный контроль техники исполнения за			8
	Взаимосвязь между силовой подготовленностью и спортивной техникой и тактикой борца Дидактические принципы освоения технических действий и приемов в спортивной борьбе	2	2	Изучить и законспектировать	6	Проверка и обсуждение конспектов			1,3,8
	ТТП. Изучение технико-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской, вольной и женской борьбе. (□)-Спарринг		2	Совершенствование контратакующих действий	8	Визуальный контроль техники исполнения за			8
	Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.	2		Изучить и законспектировать	6	Проверка и обсуждение конспектов			1

	Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.								
	Принципы соответствия физических нагрузок. Принципы пороговых нагрузок, сверхнагрузок. Возрастные особенности и физические нагрузки Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.	2		Изучить и законспектировать	8	Проверка и обсуждение конспектов			1
	Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки Закономерностей построения физических воздействий и отдыха	2		Изучить и законспектировать	6	Проверка и обсуждение конспектов			1
	Всего за 4-й семестр	12	6		54				
				5-й семестр					

	Тактические приемы ведения соревновательной схватки.		2	Совершенствование тактических приемов ведения схватки, борца на соревнованиях	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			
	Планирование учебно-тренировочного процесса. Методика подготовки к соревнованиям. Цели и задачи. Перспективное планирование роста спортивного мастерства.			Построение спортивной тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах Проработка учебного материала по конспектам лекций.	14	Проверка и обсуждение конспектов			1,3,8
	Переводы, посадки, броски наклоном, сбиванием захватом за обе ноги. (□)-Спарринг		2			Визуальный контроль за техникой исполнения			7
	Профилактика травматизма борца. Личная гигиена борца. Методы восстановления от соревновательных и тренировочных нагрузок. Использование фармакологических средств в спорте. Допинг-контроль.	2			16				1,3,8

	Совершенствование ТТД для создания благоприятного момента для проведения приема (□)-Спарринг		2	Технико-тактические действия, методы совершенствования		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,7
	ТТП. Комбинация. Перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри - переворот скрестным захватом голеней. (□)-Спарринг (□)-Ролевые игры		2		15	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,7
	Всего за 5-й семестр	4	8		87				
	Зачет								
	Итого за 5 семестров	30	32		325				
	Экзамен				9				

6. Образовательные технологии

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

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

Онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.)

Видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относятся: написание докладов, эссе, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

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

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических занятий (лекции) практических занятий на ковре, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов, рефератов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет во втором и в четвертом семестрах.

Форма итоговой аттестации по дисциплине – экзамен по окончании пятого семестра.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ»).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения теоретических знаний и формирования умений и навыков по технико-теоретической подготовке и повышению общефизической, специально-физической подготовке в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и двигательных навыков по технико-тактической подготовке, физической и функциональной подготовке студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию и сдачи контрольных нормативов. Формами текущего контроля, являются устный опрос на теоретических занятиях, а также письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады и рефераты.

Текущий контроль за технико-тактической, общефизической и специально-физической подготовленностью осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия и степень его технико-тактической, физической и функциональной подготовленности и степень усвоения знаний и спортивных навыков, полученных в ходе занятий.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится одно такое контрольное мероприятия по графику.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-19 недель в том числе:	0	50
Работа на практических занятиях;	0	5
Посещение занятий;	0	5
Написание докладов, конспектов и рефератов	0	15
Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке		25

Рубежная аттестация состоит из двух разделов.	0	50
В первом семестре:		
ответов на вопросы по теоретической части освоения программы	0	25
сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке	0	25
Во втором семестре:		
сдачи контрольных нормативов по общефизической		25
специальной физической подготовке		25
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

рубежная аттестации максимально 50 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения экзамена – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 50 баллов за каждый рубеж; за рубежную аттестацию – до 50 баллов, до 50 баллов на устном ответе.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Итоговая оценка на экзамене и зачете выводится следующим образом:

$$O = T + \frac{P+Э}{2}$$

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам (например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_2 = 0,6$)).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

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

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

Баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные посещения лекционных, практических занятий, самостоятельную работу – до 50 баллов за рубеж; оценивание устного ответа на рубежной аттестации – до 50 баллов.

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

Текущая аттестация студентов.

Текущая аттестация студентов по дисциплине

«Теория и методика избранном виде спорта» (борьба)

проводится в форме контрольных мероприятий (тестирование), сдача нормативов, реферативные сообщения.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы

Баллы (рейтинговой оценки в %)	Оценка зачета	Критерии
56-100	«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. В ответе могут быть допущены неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом в ходе ответа на дополнительные вопросы преподавателя.
55 и менее	«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

8.1 Тематика рефератов

1. Вольная борьба, как упражнение в системе физического воспитания страны.
2. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
3. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
4. Форма одежды, оборудование и инвентарь зала спортивной борьбы. Особенности и педагогическое значение.
5. Многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы,
6. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
7. Порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.

8. Механизм эффективности приемов техники в спортивной борьбе.
9. Фазовая структура техники бросков в спортивной борьбе.
10. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
- .
11. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники.
Их методическое и педагогическое значение.
12. Физическая сила борца как базовое физическое качество для развития других его физических качеств.
13. Основные методы силовой подготовки борца (непредельные, предельные отягощения, упражнения в статических режимах).
- .
14. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбой.
15. Раздельный и целостный метод обучения технике вольной борьбы юношей младшего возраста.
16. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
17. Задачи и содержание подготовительной части урока по спортивной борьбе.
18. Задачи и содержание основной части урока по спортивной борьбе.
19. Содержание и значение методических указаний в ходе проведения подготовительной части урока спортивной борьбы.
20. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
21. Краткие названия приемов техники спортивной борьбы и их значение в общении специалистов.
22. Роль и значение захвата в приеме техники спортивной борьбы.

23. Гигиенические требования к месту занятий спортивной борьбой и их воспитательное значение.
24. Деятельность тренера спортивной борьбы по предупреждению травматизма борцов при обучении.
25. Деятельность Международной любительской федерации борьбы (ОМБ).

8.2 Методические рекомендации по выполнению рефератов.

Тема реферата выбирается из списка, предложенного преподавателем, в соответствии с темами рабочей программы по курсу «Теория и методика избранного вида спорта» борьба.

Допускается выбор свободной темы, но по согласованию с преподавателем и в рамках тем учебного плана по данной дисциплине.

Для написания реферата студенту необходимо ознакомиться, изучить и проанализировать по выбранной теме исторические источники, литературу, включая периодические публикации в журналах и газетах, сборники статей, монографии, учебники.

Реферат должен содержать план работы, включающий введение, логически связанный перечень вопросов, позволяющих раскрыть выбранную тему и сформулировать полученные выводы, заключение, библиографический список.

Объём реферата должен составлять от 18 до 30 страниц машинописного текста. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная со второй страницы.

Каждый пункт плана должен начинаться с новой страницы. Это же правило относится к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, библиографическому списку. Текстовая часть работы начинается с введения, которое не считается самостоятельным разделом, поэтому не имеет порядкового номера. Введение есть структурная часть работы, в которой аргументируется выбор конкретной темы, обозначается её актуальность, ставятся цели и задачи, которые предполагается решить. Введение по объёму может быть от одной до двух страниц. Текстовая часть работы завершается заключением, которое, как и введение не рассматривается в качестве самостоятельного раздела и тоже не имеет порядкового номера. Заключение может быть выполнено в объёме от одной до двух страниц и содержит основные выводы, к которым пришёл студент при выполнении реферата.

Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Чтобы избежать ошибок при описании какого-либо источника, необходимо тщательно сверить его со сведениями, которые содержатся в соответствующих выписках из каталогов и библиографических указателях. Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся остальная литература в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

9. Контрольные нормативы

1 курс 1 с семестр Общая физическая подготовка (ОФП)

(оценивается 5 упражнений по выбору)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Сред.	В.ср.	Выс.
1.	Сгибания рук в упоре лежа	М	28	32	38	44	55
		Оценка	1	2	3	4	5
2.	прыжок в длину с места	М	1,80	1,95	2,05	2,20	2,60
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Сгибание туловища, лежа на спине на наклонной доске 30 градусов	М	19	20	24	29	35
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Бег 30м	М	5,05	5,0	4,9	4,8	4,6
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Приседание со штангой собственного веса	М	15	17	20	22	25
		Оценка	1	2	3	4	5
6	Перевороты разгибом с головы (визуальная оценка)	М					

Специальная физическая подготовка (СФП)

(оценивается 5 упражнений по выбору)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1.	Лазание на канат 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	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Броски наклонам захват ног за 15сек	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Броски подворотом захватом шеи и плеча ч/з спину за 15 сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Угол в висе на перекладине	М	50сек к	60сек	70сек к	80сек	90сек
		Оценка	1	2	3	4	5

1 курс 2 семестр ОФП (оценивается 5 упражнений по выбору)

	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср .	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Сгибания рук в упоре на брусьях	М	21	22	23	24	25
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Тройной прыжок с места	М	6,50	6,60	6,70	6,80	7,00
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Поднос носков прямых ног к перекладине из положения «вис»	М	14	16	18	19	20
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Бег 1000м	М	3,35	3,30	3,35	3,20	3,10
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Подъем т/а штанги собственного веса на грудь	М	2	3	4	5	6
		Оценка	1	2	3	4	5
6	Перевороты разгибом с головы (визуальная оценка)	М					
		оценка	1	2	3	4	5

1 курс 2 семестр СФП (оценивается 5 упражнений по выбору)

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

2 курс 3 семестр СФП (оценивается 5 упражнений по выбору)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1.	Кросс 8 км	М	30мин	31 мин	31мин	31мин	32мин
		оценк а	1	2	3	4	5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30сек	М	38раз	40раз	42раз	45раз	50раз
		Оценк а	1	2	3	4	5
3.	Бросок л/а ядра из-за головы	М	5,50	5,80	6,00	6,50	7,00
		Оценк а	1	2	3	4	5
4.	Подъем силой на перекладине «выход силой»	М	4	5	6	7	8
		Оценк а	1	2	3	4	5
5.	Забегания на гимнастическом мосту вправо влево по пять раз(Визуальная оценка)	М	4,8	4,75	4,7	4,65	4,6
		Оценк а	1	2	3	4	5
6.	Бег на 60м	М	8,8сек	8,6сек	8,4сек	8,0сек	7,8
		Оценк а	1	2	3	4	5

2 курс 3 семестр ОФП (оценивается 5 упражнений по выбору)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.с р.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Бег 100м	М	13,8сек	13,4 сек	13,02сек	13,00 сек	12,8сек
		Оцен ка	1	2	3	4	5
2.	Одновременное отрывание из положения лежа на спине туловища и ног и касание ладонями голеностопов за 30сек	М	36	38	41	43	46
		Оцен ка	1	2	3	4	5
3.	Жим штанги собственные веса лежа на спине	М	3	5	7	8	9
		Оцен ка	1	2	3	4	5
4.	Комбинация рондад, фляг. Визуальная оценка	М					
		Оцен ка	1	2	3	4	5
5.	Броски манекена ч/з грудь за 15сек	М	4	5	6	7	8
		Оцен ка	1	2	3	4	5
6.	Сед на продольный шпагат (Визуальная оценка)	М					
		оцен ка	1	2	3	4	5

2-курс: 4-семестр; СФП оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Рывок штанги 0,70 собственного веса	М	1 раз	3 раз	5 раз	6 раз	7 раз
		Оценка	1	2	3	4	5
2.	Прыжок в высоту с место	М	60	63	66	70	75
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Бег (кросс) 3000м	М	11,40	11,30	1,20	11,05	10,50
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Акробатическая дорожка переворот боком рондад, фляк, (Визуальная оценка)	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Бросок л/а ядра через голову разгибанием	М	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Бросок манекена ч/з грудь за 15сек	М	4	5	6	7	8
		оценка	1	2	3	4	5

2-курс: 4-семестр; ОФП оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Бег 800 м	М	2,37	2,35	2,30	2,25	2,20
		Оценка	1	2	3	4	5
2.	Доставания за голову носками прямых в положения, лежа на спине за 30 сек	М	25	28	30	35	40
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Приседания со штангой собственного веса на плечах	М	10	12	13	15	18
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Бросок партнёра поворотов ч/з плечи	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Уходы на мост со стойки, уход с моста забеганием в исходное положения за 15 сек	М	5	6	7	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Подъем переворотом из положения вис на перекладине	М	10	12	14	16	18
		оценка	1	2	3	4	6

3 курс 5 семестр СФП СФП оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Уходы на мост со стойки за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Броски партнера через бедро захватом шеи и руки за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Лазание на канат 5 м. количество	М	1	2	2.5	3	3.5
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Контрприем: бросок обратным захватом туловища	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5

	при захв. соперник ом ног за 20 сек.						
5	Учебная схватка с заданием	М	пыталс я выполн ить	выпол нил с грубы ми ошибк ами	выпол нил с ошибк ами	выполни л с неб. ошибка ми	Выпо лнил
		Оце нка	1	2	3	4	5

9.3 Вопросы к тесту для контроля знаний

В какой стране зародилась вольная борьба?

США

Франция

СССР

+Англия

В какой стране зародилось борьба Дзюдо?

Бразилия

Финляндия

+ Япония

Корея

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

С. Андиев

В. Юмин

+ З. Абдулбеков

А. Алиев

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

М. Карданов

А. Третьяков

М. Мамияшвили

+А. Карелин

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

- 1996 году
- 2000 году
- + 2004 году
- 2008 году

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

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

Кто и Осетинских борцов самый титулованный?

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

Кого считают отцом вольной борьбы в РСО-Алании?

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

Сколько Олимпийских Чемпионов в Осетии по Греко-римской борьбе?

- 5
- + 2
- 4

Самый титулованный дзюдоист РСО-Алании?

С. Касоев

+ Т. Тменов

В. Бетанов

А. Бекузаров

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

Афины, 1896, 2004

+ Сент-Луис, 1904

Лондон, 1908, 1948, 2012

Париж, 1900, 1924

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

А.Хадарцев

В. Богиев

Э. Тедеев

+А. Белоглазов

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

Р. Руруа

+Л. Тедиашвили

А. Медведь

А. Карелин

На каких Олимпийских Играх побеждал Бувайсар Сайтиев?

Барселона 1992; Атланта 1996; Сидней 2000.

Сидней 2000; Афины 2004; Пекин 2008.

+Атланта 1996; Афины 2004; Пекин 2008.

На каких Олимпийских Играх побеждал, Сослан Андиев?

Мюнхен 1972; Москва 1980.

Москва 1980; Лос-Анжелос 1984.

+Монреаль 1976; Москва 1980.

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

11

+13

12

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

Вольная, женская, греко-римская, самбо, грэпплинг, панкратион;

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

Вольная, женская, греко-римская, пляжная, дзюдо, панкратион;

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

С 1896 года

С 1921 года

+С 1912 года

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

Восемь

Шесть

+Семь

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

Дедегкаев К. М.

+ Дзгоев А. З.

Гиоев Х. Г.

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

А. З. Дзгоев

К. И. Дедегкаев

+ Х. Г. Гиоев

Где и когда состоялся первый чемпионат СССР по вольной борьбе?

1951 г. Тбилиси

+1945 г. Ленинград

1947 г. Таллин

Осетинский борец, который первым из осетин стал чемпионом мира.

Сослан Андиев

Юрий Гусов

+Алымбег Бестаев

Самый титулованный самбист Осетии

Владимир Короев

Сократ Касоев

Владимир Бетанов

+Гурам Черткоев

Кто из Олимпийских Чемпионов РСО-Алании окончил факультет Физической культуры и спорта СОГУ?

Сослан Андиев , Алан Хугаев, Махарбек Хадарцев, Арсен Фадзаев
+Аида Шанаева, Хасан Бароев, Хаджимурат Гацалов, Алан Хугаев
Лери Хаббелов, Давид Мусульбес, Вадим Богиев, Эльбрус Тедеев

Вопросы к зачету:

1. Возникновение борьбы. Ее распространение и использование как физического упражнения
2. Спортивная борьба в программе древних и современных Олимпийских игр
3. Спортивная борьба в России. Профессиональная и любительская борьба. Роль профессиональных борцов в развитии борьбы в России.
4. Возникновение любительской борьбы в России. Первые чемпионаты по борьбе в России.
5. Выступления русских борцов-любителей на международных чемпионатах и Олимпийских играх до Октябрьской революции.
6. Вступление СССР в Международную федерацию борьбы (ФИЛА).
Участие советских борцов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
7. Физические качества спортсмена и их характеристика.
8. Особенности проявления силы, методы и средства ее развития в борьбе.
9. Средства и методы развития быстроты.
10. Средства и методы развития ловкости.
11. Средства и методы развития выносливости.
12. Средства и методы развития гибкости.
13. Общая и специальная физическая подготовка борцов.

14. Значение быстроты и формы ее проявления в борьбе.
15. Ловкость и основы ее проявления.
16. Виды и значение выносливости в спортивной борьбе.
17. Гибкость и ее значение в спортивной борьбе.
18. Восемь основных разделов практического курса борьбы. Назовите и раскройте их содержание.
19. Формирование основ ведения единоборства в форме игровых заданий касания, блокирующие и атакующие захваты, теснения, дебюты/.
20. Описание техники основных технических действий.

Вопросы к экзамену

1. Ловкость борца как результат развития других его физических качеств и природных способностей.
2. Первые выходы советских борцов на международную арену. Их результаты и значение.
3. Спортивная борьба как физическое упражнение. Ее место в системе физического воспитания страны.
4. Разновидности общих и специальных упражнений борца.
5. Физические качества борца. Сила борца как основа развития других его физических качеств.
6. Методика развития гибкости борца.
7. Техника спортивной борьбы: приёмы, защиты, контрприемы. Определение понятий. Их место в действиях борца.
8. Методика развития выносливости
9. Деятельность Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА).
10. Характеристика и спортивно-методическое значение разновидностей положений борца.
11. Методика развития быстроты.
12. Характеристика урочной и неурочной формы занятий спортивной борьбой.
13. Объем и содержание учебной документации тренера по вольной борьбе.
14. Разновидности травматических повреждений борцов вольной борьбы и меры их предупреждения.
15. Исходное положение при выполнении техники борьбы и его значение в фазовой структуре приема.

16. Основное действие атакующего борца в приеме как существенный признак классифицирования техники спортивной борьбы.
17. Простейшие формы борьбы как подводящие упражнения для начинающих борцов.
18. Объем техники вольной борьбы для организации самостоятельных занятий по вольной борьбе вне тренировочного зала.
19. Совершенствование правил соревнований по борьбе как цель организации объективного судейства по выявлению победителя в вольной борьбе.
20. Техника, прием техники вольной борьбы. Определение понятий и биомеханическая характеристика бросков подворотом в стойке.
21. Биомеханическая характеристика бросков прогибом в стойке.
22. Сравнительный анализ бросков подворотом в стойке и партере.
23. Сравнительный анализ формы и структуры бросков подворотом и прогибом в стойке.
24. Особенности формы и структуры бросков поворотом в стойке в сравнении с бросками подворотом и прогибом.
25. Процесс овладения сложной техникой спортивной борьбы как фактор воспитывающего обучения.
26. Меры обеспечения безопасности при освоении сложной техники вольной борьбы.
27. Строгое соблюдение дидактических принципов обучения - основа профилактики травматических повреждений борцов при обучении и совершенствовании техники спортивной борьбы.
28. Строгое соблюдение дидактических принципов обучения - основа профилактики травматических повреждений борцов при обучении и совершенствовании техники спортивной борьбы.
29. Основные понятия и терминология в спортивной борьбе.
30. Задачи и значение соревнований

10. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Литература

Основная литература

1. Письменский И.А., Коблев Я. К. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебник / Москва, 2017. Сер. 58 Бакалавр. Академический курс (1-е изд.) - Режим доступа: по подписке. –

- URL: <https://static.myshop.ru/product/pdf/308/3075275.pdf> -Библиогр. в кн. – Текст: электронный
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 189 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08356-9. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/454427>
 3. 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
 4. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр. Режим доступа:поподписке URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767> Библиогр. в кн. –Текст: электронный

б) дополнительная литература:

5. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников. – Москва: Юнити, 2015. – 687 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117046> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01667-2. – Текст: электронный.
6. Андриянова Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447819>

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

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

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

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

Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

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 «Теории

и методики избранного вида спорта» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Теории и методики избранного вида спорта», 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.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы или хотя бы делать для себя краткие записи (заметки).

11. Материально-техническое оснащение дисциплины:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №12:
преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №14:
преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 30 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа №13:
преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 24 посадочных места; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; классная доска; кафедра; программное обеспечение:

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

<p>Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров</p> <p>Дворец спорта: зал вольной борьбы: Оснащен трибунами для зрителей; тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. 2 борцовских ковра. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом S=642,5 кв.м.</p>	<p>362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал вольной борьбы</p>
--	--

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2021/2022 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики (протокол № 9 от «23» апреля 2021 г.)

Зав. кафедрой

М. Х. Хадарцев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от «26» апреля 2021 г., протокол № 8.

Председатель Совета факультета

Д.Ю. Карасев