

**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**  
**«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В**  
**ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**  
**(БОРЬБА)**

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**  
**Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2022**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: доцент кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики, к.п.н. Багаев С.В.**

**Владикавказ 2022**

### Расчет часов по семестрам

Семестры	Практические занятия		Лекции		Всего		Самостоятельная работа		Итого	
	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО
1 курс										
I		14				14		58		72
II	54	14			54	14	36	58	90	72
Всего:	54	28			54	28	36	116	90	144
2 курс										
III	36				36		18		54	
IV	36	8			36	8	36	100	72	108
Всего:	72				72		54		126	108
3 курс										
V	54	14			54	14	54	94	108	108
VI	56	14			56	14	16	58	72	72
Всего:	110	28			110	28	70	152	180	180
4 курс										
VII	54	6			54	6	18	30	72	36
VIII										
Всего:	54	6			54	6	18	30	72	36

	Очная обучения	форма Заочная обучения	форма
Курс	1-4	1-4	
Семестр	2-7	1,3,4,5,6,7	
Лекции			
Практические занятия	290	70	
Лабораторные занятия			
Консультации			
Итого аудиторных занятий	290	70	
Самостоятельная работа	178	398	
Курсовая работа			
Форма контроля			
экзамен			
Зачет	2,4,6,7 семестр	2,4,6 семестр	
Общее количество часов	468	468	

**1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины**

**Общая трудоемкость дисциплины 13 зачётных единиц составляет (468 часа)**

## 2. Цели и задачи освоения дисциплины:

**Цель** настоящей программы – создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства, совершенствованию методов обучения и совершенствования технико-тактических действий, а также к спортивному долголетию.

Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессиональных стандартов **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.

- 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

**Задачами** являются:

- раскрыть технологию труда тренера-преподавателя по спортивной борьбе, вооружить профессиональными умениями и навыками;
- дальнейшее развитие физических качеств, технико-тактических умений и навыков;
- совершенствование профессионально-педагогических навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе;
- обеспечить достаточно высокий уровень спортивной подготовленности.

**ПСС** проводится **на 1-4 курсах** дневного отделения в форме практических занятий, и самостоятельной работы.

**Практические занятия** предусматривают выполнение студентами заданий, направленных на формирование и совершенствование умений и навыков применять научно-методические знания в практической деятельности путем решения педагогических задач, анализа учебно-тренировочного занятия.

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1. В. 05 «Профессионально-спортивное совершенствование» является обязательной дисциплиной вариативной части учебного плана подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Преподавание курса «Профессионально-спортивное совершенствование» имеет профессиональную направленность и построено с учетом задач обучения, воспитания, охраны и укрепления здоровья учащихся.

Программный материал дисциплины ПСС (борьба) распределен по семестрам с учетом прохождения других дисциплин, которые являются фундаментальными или обще профилирующими и непосредственно связаны с различными разделами (темами) теории и методики борьбы. Знания по этим дисциплинам существенно расширяют, углубляют и повышают уровень специальной подготовки тренера.

<b>Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами</b>			
<b>Профессиональный стандарт</b>		<b>Обобщенные трудовые функции (код и наименование)</b>	<b>Трудовые функции (код и наименование)</b>
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>D Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе</i>

			совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства
			D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства
			D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов
			D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

#### **4. Требования к результатам освоения дисциплины**

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):  
**УК-7, ПК-2.**

Самоорганизация и саморазвитие (в т. ч. здоровье сбережение)

**УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

##### **УК-7.1. Знает:**

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;
- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;
- основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;
- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;
- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;
- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.

##### **УК-7.2. Умеет:**

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

##### **УК-7.3. Имеет опыт:**

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о

важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;

- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;

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

- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;

- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

### **Подготовка спортсменов**

**ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки**

#### **ПК-2.1. Знает:**

- актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами;

- теорию и методику избранного вида спорта, спортивную биохимию и морфологию, физиологию спорта;

- технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта;

- программу спортивной подготовки по виду спорта;

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;

- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта;

- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта;

- методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;

- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;

- особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);

- порядок составления отчетной документации по планированию тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- содержание и техники комплексного контроля и учета на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта;

- содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);

- специфику построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;

- методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и



психологической подготовленности занимающихся на этапах спортивной подготовки; - методы, показатели и критерии оценки результатов медико-биологического контроля тренировочного процесса в избранном виде спорта;

- методы оценки спортивной подготовленности и критерии качественного построения и проведения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

- основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- содержание, соотношение и предельность объемов тренировочного процесса по видам подготовки в виде спорта;

- медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;

- порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;

- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

#### **ПК-2.2. Умеет:**

- планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности занимающихся, их функционального состояния;

- анализировать индивидуальные результаты занимающегося на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- подбирать с учетом поставленных задач тренировочного процесса средства и методы тренировки на основе специфики избранного вида спорта, а также в соответствии с программой спортивной подготовки, возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;

- оценивать результативность спортивной подготовки, определять эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- определять величину нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся, варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использовать тесты для контроля и оценки уровня физической, технической, тактической подготовленности занимающихся;

- собирать и анализировать информацию о результатах выступлений, занимающихся в спортивных соревнованиях;

- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;

- анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;

- оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки;

- выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов;

- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

#### **ПК-2.3. Имеет опыт:**

- подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств

(общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий;

- составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- планирования тренировочных нагрузок при построении микроциклов, мезоциклов и макроциклов, занимающихся в ИВС;

- составления индивидуального календаря спортивных соревнований;

- подготовки проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта для этапов спортивной подготовки;

- периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся;

- сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях;

- мониторинга выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;

- анализа данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения;

- анализа показателей самоконтроля занимающихся;

- оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося в ИВС;

- анализа и разбора результатов выступлений, занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях;

- выявления факторов спортивного результата, занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом;

- оценки качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки;

- подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся технико-тактического мастерства, повышение общей физической, специальной физической и функциональной подготовленности, а также студенты осваивают методику обучения техническим действиям, тактическим действиям ведения поединков. В часы, отведенные для самостоятельной работы студеном предоставляется возможность просмотра видеоматериалов спортивной борьбы.

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

### 1 курс 2 семестр

Номер недели	Содержание учебного материала.	Занят ия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количе ство баллов		Литература
			пр	Содержание	Ча с		mi n	ma x	
1	Общеразвивающие и специальные упражнения борца в стойке и в партере. Страховочные упражнения.  (•)-Мастер класс		2 2	Анализ и практическое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений борца упражнениях борцов.	2	Визуальн ая оценка выполнен ия упражнен ий			1-4,9

2	<p>Основные стойки борца. Дистанции в схватке. Передвижения на ковре. ТТД для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование и т. д. Правильные захваты, перехваты в стойке и в партере. Положения борцов.</p> <p>(●)-Ролевые игры (●)-Мастер класс</p>		2		2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9
3	<p>Специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств борца. Специальная физическая подготовка борца(СПФ). Упражнения для развития СФП борцов</p> <p>Контрольные упражнения и нормативные требования по ОФП борца</p>		2 2		2	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9
4	<p>Изучение основных простейших технических действий в партере и в стойке. Совершенствование. Защитные действия и контратаки.</p> <p>(□)-Спарринг</p>		2	Повышение ОФП и СФП Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий	2	Визуальная оценка техники приема			1-4,9

5	<p>Изучение и совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра. Защиты и контратаки. Совершенствование переводов рывком захватом шеи и плеча. (□)-Спарринг</p> <p>Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. (□)-Учебные схватки</p>		2 2	Совершенствовани е переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра.	2	Визуальн ая оценка техники приема			1-4,9
6	<p>Изучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрпиемы. (●)Ролевые игры (□)-Спарринг</p> <p>Изучение и совершенствование переворотов обратным захватом туловища, дальнего бедра. Защиты и контратаки. Учебные схватки. Оценка технических действий (●)-Ролевые игры</p>		2	Совершенствовани е подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрпиемы.	2	Оценка приемов и ТТД			1-4,9

7	<p>Изучение и совершенствование переворотов обратным захватом туловища, дальнего бедра. Защиты и контратаки. Учебные схватки. Оценка технических действий</p> <p>(●)-Ролевые игры (●)-Мастер класс</p> <p>Изучение и совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки.</p> <p>(□)-Учебные схватки</p>		2 2	<p>Совершенствовани е бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки.</p>	2	Визуальн ая оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
8	<p>Изучение и совершенствование переворотов разгибанием зацепом ближнего бедра на «ножницы». Виды зацепов. Защиты от «ножниц».</p> <p>(□)-Спарринг</p>		2	<p>Изучение и совершенствовани е переворотов разгибанием зацепом ближнего бедра на «ножницы». Виды зацепов. Защиты от «ножниц».</p>	2	Визуальн ая оценка техники приема			<b>2,9</b>

9	<p>Совершенствование технических действий для захвата руки в партере. Защитные действия в партере. Контратаки в партере: нырки, выседы, накрывание, перевороты. (●)-Мастер класс</p> <p>Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг</p> <p>Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полу полётом, наклоном. (□)-Спарринг</p>		2 2	Совершенствовани е приемов и технических действий.	2	Оценка приемов и ТТД			2,9
10	<p>Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг</p>		2	Совершенствовани я ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног.	2	Оценка приемов и ТТД			2,9

11	Упражнения развития и повышения силы, быстроты и выносливости борца. Работа на тренажерах. Круговые тренировки(кроссфит)		2 2		2	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
12	Изучение бросков отхватом изнутри. Методы подготовки к броскам отхватом. Защитные действия и контратаки Учебные схватки. (□)- Ролевые игры		2	Совершенствование приемов и технико-тактических действий. Повышение Физических качеств	2	Визуальная оценка техники приема			<b>2,9</b>



13	<p>Ознакомление с борьбой лежа в дзюдо и самбо. Основные различия.</p> <p><input type="checkbox"/> Ролевые игры</p> <p>Совершенствование основных захватов в борьбе дзюдо и самбо.</p> <p><input type="checkbox"/> Ролевые игры</p> <p>(<input type="checkbox"/>)- Ролевые игры</p>		2 2	<p>Изучение, разбор и совершенствовани е основных технических действий в борьбе дзюдо и самбо. Основные технические действия, приводящие к чистой победе. Способы передвижений в борьбе дзюдо и самбо.</p>	2	Оценка приемов и ТТД.			<b>3,8,10</b>
14	<p>Упражнения для развития и повышения ловкости борца. Развитие гибкости борца.</p>		2	<p>Развития и повышения ловкости борца. Развитие гибкости борца</p>	2				<b>1-4,9</b>

15	Изучение, разбор и совершенствование основных технических действий в борьбе дзюдо и самбо. Основные технические действия, приводящие к чистой победе. Знакомство с техническими действиями: удержание, болевые, удушающие. Учебные схватки. □Ролевые игры		2 2	Совершенствовани е основных захватов в борьбе дзюдо и самбо. Совершенствовани е технических действий: удержание, болевые, удушающие.	2	Оценка приемов и ТТД			<b>3,8,10</b>
16	Совершенствование основных технических действий, приводящие к чистой победе □Ролевые игры		2	Разбор и совершенствовани е основных технических действий в борьбе дзюдо и самбо.	2	Визуальн ая оценка техники приема			<b>3,8,10</b>
17	Совершенствования бросков подворотом. Защиты. Контратаки. Учебные схватки. (□)-Спарринг Совершенствование бросков подворотом захватом плеча снаружи и изнутри		2 2	Совершенствован ие бросков подворотом Защиты. Контратаки.	2	Оценка приемов и ТТД			<b>1-4,9</b>

18	Совершенствование бросков передней, задней подножкой, подсечкой, зацепами. Защиты Учебные схватки. <input type="checkbox"/> Ролевые игры		2	Совершенствовани е бросков передней, задней подножкой, подсечкой, зацепами. Защиты	2	Визуальн ая оценка техники приема			1-4,9
	<b>Всего за 2 семестр 1 курс</b>		<b>54</b>		<b>36</b>				
	<b>2 курс 3 семестр</b>								
1	Самбо, дзюдо. Совершенствование переходов на удержания, на болевые приемы. Учебные схватки. <input type="checkbox"/> Ролевые игры		2	Совершенствовани е переходов на удержания, на болевые приемы.	2	Визуальн ая оценка техники приема			3,8,10
2	Учебно-тренировочные схватки по борьбе дзюдо и самбо. Оценка технических действий		2	Оценивание технических действий дзюдо и самбо.	2	Визуальн ая оценка техники приема			3,8,10

<b>3</b>	Спортивные и подвижные игры для развития силы, быстроты, координации, выносливости, ловкости. (□)- Ролевые игры		<b>2</b>			Визуальная оценка техники приема			<b>1.4</b>
<b>4</b>	Совершенствование защитных ТТД от захватов ног. Подводящие и имитационные упражнения. Знакомство с технико-тактическими действиями: контратаки при атаке ног. Переводы и броски.		<b>2</b>	Совершенствование защитных ТТД от захватов ног. Подводящие и имитационные упражнения.	<b>2</b>				<b>2,9</b>
<b>5</b>	Изучение и совершенствование бросков наклоном захватом двух. Упражнения для защиты ног от захватов. Способы защитных действий. Учебные схватки. (□)- Ролевые игры		<b>2</b>	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>2,9</b>

<b>6</b>	Изучение и совершенствования переворотов с крестным захватом голеней. Виды захватов. Изучение защитных действий. (□)- Ролевые игры		<b>2</b>	Изучение и совершенствовани е приемов и технич ко- тактиче ских действий.	<b>2</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>9</b>
<b>7</b>	Совершенствование защитных ТТД от захватов ног. Способы защит. Знакомство с ТТД контратак при атаке ног. Переводы и броски. (□)- Ролевые игры  Изучение и совершенствование переводов захватом двух. Упражнения для защиты ног от захватов (□)- Ролевые игры		<b>2</b>	Изучение и совершенствовани е приемов и технич ко- тактиче ских действий.	<b>4</b>	Визуальн ая оценка техники приема			<b>2,9</b>
<b>8</b>	Изучение и совершенствования болевых приемов в дзюдо и в борьбе самбо. Защиты от болевых приемов на ноги. (□)- Ролевые игры (□)-Спарринг		<b>2</b>	Изучение и совершенствовани е приемов и технич ко- тактиче ских действий.	<b>2</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>3,8,10</b>

<b>9</b>	Изучение и совершенствования встречных атак и контратак в стойке в вольной борьбе. Учебные схватки. (□)-Спарринг		<b>2</b>	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	<b>2</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>9</b>
<b>10</b>	Совершенствования защитных тактических действий, маневрирования, сковывания, ложных атак, создания угроз и т. д. Учебные схватки по заданию		<b>2</b>	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>11</b>	Совершенствования бросков наклоном захватом туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Совершенствование ТТД бросков наклоном зашагиванием.		<b>2</b>	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	<b>2</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>9</b>
<b>12</b>	Совершенствование бросков наклоном захватом двух ног. Совершенствование переводов захватом двух ног. Защиты. Контратаки -выседом. Учебные схватки. Совершенствование посадок захватом одной перехватом другой. Защиты.		<b>2</b>	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	<b>2</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>9</b>

<b>13</b>	<p>Совершенствование бросков наклоном захватом двух ног. Совершенствование переводов захватом двух ног. Защиты. Контратаки - выседом.</p> <p>Совершенствование посадок захватом одной перехватом другой. Защиты Учебные схватки.</p> <p>Учебно-тренировочные схватки. Оценка Технических действий.</p>		<b>2</b>	<p>Подготовка к учебно-тренировочным схваткам. Тренерские установки студентам на УТС.</p>	<b>2</b>	<p>Визуальная оценка техники приема</p>			<b>9</b>
<b>14</b>	<p>Совершенствование (мельница) бросков поворотом через плечи захватом руки и ноги, захватом руки двумя руками. «Мельница – посадка» Учебные схватки.</p>		<b>2</b>	<p>Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.</p>	<b>2</b>	<p>Оценка приемов и ТТД</p>			<b>2,4,9</b>

<b>15</b>	<p>Совершенствование (мельница) бросков поворотом через плечи захватом руки и ноги, захватом руки двумя руками. «Мельница – посадка» Учебные схватки.</p> <p>Совершенствование переводов вращением захватом, руки, плеча сверху. Защиты и контратаки. Учебные схватки. Оценка технических приемов. (□)-Спарринг</p>		<b>2</b>	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	<b>2</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>4,9</b>
<b>16</b>	<p>Повышение СФП. Повышение скоростной выносливости, силовой выносливости, взрывной силы</p> <p>Круговые тренировки на тренажерах. Круговые тренировки в парах. Учебно-тренировочные схватки (□)-Спарринг</p> <p>Подвижные и спортивные игры для развития быстроты, ловкости, выносливости.</p>		<b>2</b>	Совершенствование акробатических упражнений - Переворот вперед с опорой на руки и голову.	<b>2</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>1,2,9</b>



<b>17</b>	Ознакомление и обучение броску обратным захватом туловища Учебные схватки		<b>2</b>						
<b>18</b>	Совершенствование посадок захватом одной перехватом другой. Защиты. Учебные схватки (□)- Ролевые игры		<b>2</b>	Совершенствовани е посадок захватом одной перехватом другой	<b>2</b>				<b>9</b>
	<b>Всего за 3 семестр 2 курс</b>		<b>36</b>		<b>18</b>				

### 2 курс за 4 семестр

Но ме р нед ели	Содержание учебного материала.	Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля		Количество баллов		Литература	
		пр	Содержание	Часы		min	ма х		
<b>1-4</b>	Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере. Перевороты скручиванием, разгибанием, накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху. Учебные схватки.	<b>8</b>	Совершенствование атакующих действий в партере.	<b>8</b>	Визуальная оценка техники приема				<b>2,9</b>

<b>5-7</b>	Изучение и совершенствование бросков прогибом захватом туловища, захватом двух рук сверху, захватом туловища с рукой. Защиты и контратаки. Совершенствование бросков прогибом захватом туловища с рукой обвивом разноименной. Защиты и контратаки. Учебные схватки	<b>2</b> <b>2</b> <b>2</b>	Совершенствование ТТД защиты в стойке Защиты и контратаки.	<b>6</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>8</b>	Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере. Перевороты скручиванием, накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху. Учебные схватки	<b>2</b>	Совершенствование атакующих действий в партере.	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4</b>
<b>9,10</b>	Совершенствование бросков прогибом захватом шеи и плеча спереди. Защиты. Контратаки. Учебные схватки. <input type="checkbox"/> Ролевые игры	<b>4</b>	Совершенствование бросков прогибом	<b>4</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4</b>
<b>11,12</b>	Совершенствования защитных ТТД действий в стойке, маневрирования, сковывания, ложных атак, создания угроз и т. д	<b>4</b>	Совершенствование тактических приемов ведения схватки	<b>4</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>1- 4, 9</b>

<b>13, 14</b>	Совершенствование атакующих комбинаций в партере в: переворот накатом-переворот разгибанием. Защиты. Совершенствование комбинаций в партере: переход от переворота рычагом на переворот прогибом. Учебные схватки.	<b>4</b>	Совершенствование комбинаций в партере	<b>8</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-2,9</b>
<b>15, 16</b>	Совершенствование контратак от переворотов ключом; от наката захватом туловища с рукой. Учебные схватки. (□)-Мастер класс	<b>4</b>			Оценка приемов и ТТД			<b>2-4</b>
<b>17</b>	Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты. Контратака: бросок наклоном захватом туловища с зашагиванием. Учебные схватки.	<b>2</b>	Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты.	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>2,9</b>
<b>18</b>	Изучение и обучение переходу в комбинации из стойки в партер для продолжения ТТД	<b>2</b>	Совершенствование комбинационного ведения поединка	<b>2</b>				
	<b>Всего за 4 семестр 2 курс</b>	<b>36</b>		<b>36</b>				
			<b>3курс 5 семестр</b>					

1	<p>Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты. Контратака: бросок наклоном захватом туловища с зашагиванием. Учебные схватки.</p> <p>(□)-Спарринг</p>	2	Ознакомление с тактическими приемами ко					2,9
	<p>Совершенствование комбинированных атак. Тактические действия в атаке и в защите. Изучение и совершенствование комбинаций: перевод рывком, нырком – накат захватом руки и туловища Учебные схватки</p> <p>(□)-Спарринг</p>	2	Совершенствование комбинированных атак в стойке	4				

<b>2</b>	<p>Совершенствование комбинированных атак. Тактические действия в атаке и в защите. Изучение и совершенствование комбинаций: перевод рывком, нырком – накат захватом руки и туловища</p> <p>Учебные схватки</p> <p>(□)-Спарринг</p> <p>.</p>	<b>2</b>	Совершенствование тактические действия в атаке и в защите.	2	Визуальная оценка техники приема			<b>1,2,9</b>
<b>3</b>	<p>Совершенствование комбинированных атак. Тактические действия в атаке и в защите. Изучение и совершенствование комбинаций: перевод рывком, нырком – накат захватом руки и туловища</p> <p>Учебные схватки</p> <p>(□)-Спарринг</p> <p>Совершенствование комбинаций: бросок наклоном захватом руки и туловища- перевод вращением.</p> <p>(□)- Ролевые игры</p> <p>Учебные схватки.</p>	<b>4</b>	Совершенствование комбинаций: бросок наклоном захватом руки и туловища- перевод вращением.	4	Визуальная оценка техники исполнения приема			<b>1-3,9</b>

<b>4</b>	<p>Совершенствование комбинаций: бросок наклоном захватом руки и туловища- перевод вращением.</p> <p>(□)- Ролевые игры</p> <p>Учебные схватки.</p> <p>Учебно-тренировочные схватки. (□)- Спарринг</p> <p>оценка технико-тактического мастерства студентов</p>	<b>2</b>	<p>Совершенствование комбинаций: бросок наклоном захватом руки и туловища- перевод вращением.</p>	2	Визуальная оценка техники приема		<b>1-4</b>
<b>5</b>	<p>Учебно-тренировочные схватки. (□)- Спарринг</p> <p>оценка технико-тактического мастерства студентов</p> <p>Совершенствование контратак от проходов в ноги. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов контратаки.</p> <p>Учебно-тренировочные схватки. (□)- Спарринг</p>	<b>2</b>	<p>оценка технико-тактического мастерства студентов</p> <p>Совершенствование контратак от проходов в ноги.</p>	4			<b>1-4,9</b>

<b>6</b>	Изучение и совершенствование комбинаций в партере: переворот накатом - переворот разгибанием «ножницы». Защиты Изучение и совершенствование контрприемов накрыванием в стойке и в партере	<b>2</b>	Изучение и совершенствование контрприемов накрыванием в стойке и в партере	2	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>7</b>	Совершенствование технико-тактических действий ведения соревновательного поединка (схватки) Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.	<b>4</b>	Оценка технических приемов.	4	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>8</b>	Совершенствование технико-тактических действий ведения соревновательного поединка (схватки) Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов. Совершенствование бросков наклоном захватом голени, пяток. Защиты. (□)- Ролевые игры Учебные схватки.	<b>2</b>	Совершенствование способов захваток пяток, голени и бросков наклоном	2	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>

<b>9</b>	Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча, руки. Защиты. Контрприемы  (□)- Ролевые игры  Учебные схватки.	<b>4</b>	Совершенствование бросков подворотом	4				<b>1-4,9</b>
<b>10</b>	Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча, руки. Защиты. Контрприемы (□)- Ролевые игры  Учебные схватки.	<b>2</b>	Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча, руки.	2	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>11</b>	Совершенствование технико-тактических действий для навязывания сопернику своей воли в схватке. Учебные схватки (□)- Ролевые игры  (□)-Спарринг	<b>4</b>	Совершенствование технико-тактических действий для навязывания сопернику своей воли в схватке.	4	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>12</b>	Совершенствование ТТД в партере. Броски накатом Защиты. Накрывания. Учебные схватки.	<b>2</b>	Совершенствование ТТД в партере.	2	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>



<b>13</b>	Совершенствование удержаний: сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом зацепом ног с наружи. Учебные схватки. (□)-Спарринг Упражнения для развития вестибулярной устойчивости, координации и ловкости.	<b>2</b>  <b>2</b>	Упражнения для развития вестибулярной устойчивости, координации и ловкости.	4	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,8,9</b>
<b>14</b>	Повышение силовой выносливости. Методы и средства для силовой выносливости. Повышение скоростной выносливости борца. Методы и средства	<b>2</b>	. Повышение скоростной выносливости борца.	2	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>15</b>	Совершенствование переводов нырком различными захватами. Защиты. Контрприемы от переводов нырком. (□)-Ролевые игры Разучивание и совершенствовании комбинации: перевод нырком - бросок прогибом с зашагиванием. Разучивание и совершенствование комбинации: нырок в ногу-перевод рывком захватом плеча и шеи(головы). Учебные схватки.	<b>2</b>  <b>2</b>	Совершенствование разучивание и совершенствовании комбинации: перевод нырком - бросок прогибом с зашагиванием.	4	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>

<b>16</b>	Разучивание и совершенствовании комбинации: перевод нырком - бросок прогибом с зашагиванием. Разучивание и совершенствование комбинации: нырок в ногу-перевод рывком захватом плеча и шеи(головы). Учебные схватки. Учебные-тренировочные схватки для совершенствования захватов ног, контрприёмов от захватов ног.	<b>2</b>	совершенствовании комбинации: перевод нырком - бросок прогибом с зашагиванием.	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>17</b>	Изучение ТТД ответной атаки, контратаки. Изучение и совершенствование встречной атаки.	<b>4</b>	Изучение способов ТТД ответной атаки, контратаки.		Визуальная оценка техники приема			<b>9</b>
<b>18</b>	Совершенствование ТТД ответной атаки, контратаки. Совершенствование совершенствование встречной атаки.	<b>2</b>	Совершенствование совершенствование встречной атаки.					
	<b>Всего за 5 семестр 3 курс</b>	<b>54</b>		<b>54</b>				

### 3 курс 6 семестр

Номер недели	Содержание учебного материала.	Самостоятельная работа Студентов			Формы контроля	Количество баллов		Литература
		пр	Содержание	Часы		min	max	
1	Совершенствование ТТД изучение ответной атаки, контратаки. Изучение и совершенствование встречной атаки.  Учебные схватки.	2			Визуальная оценка техники приема			4,9
2	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.	2	Круговая тренировка на тренажерах и специальные упражнения борца Повышение ОФП и СФП	2				1-4,9

<b>3</b>	Совершенствование комбинации в партере. Совершенствование комбинации: переворот обратным захватом дальнего бедра-переворот разгибанием. Учебные схватки.	<b>2</b>	Совершенствование комбинации в партере.	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>4</b>	Совершенствование комбинации: перевод рывком захватом руки-переворот забеганием захватом руки на ключ. Учебные схватки.	<b>2</b>			Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>5</b>	Совершенствование контратак от перевода рывком за руку. Бросок наклоном с помощью зацепа одноименной снаружи, изнутри. Учебные схватки.	<b>2</b>	Совершенствование контратак накрыванием от перевода рывком за руку	<b>2</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>2,9</b>
<b>6</b>	Совершенствование способов захватов ног наклоном, выседом, выхватом. Учебные схватки	<b>2</b>			Визуальная оценка техники приема			<b>2,9</b>

<b>7</b>	Совершенствование бросков прогибом захватом разноименного плеча сверху и обвивом разноименной. Защиты. Контратаки (□)-Мастер класс	<b>2</b>	.		Оценка приемов и ТТД			<b>2,9</b>
<b>8</b>	Совершенствование бросков прогибом захватом разноименного плеча сверху и обвивом разноименной. Защиты. Контратаки	<b>2</b>	Повышение контратакующих действий	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>9</b>
<b>9</b>	Совершенствование броска сбиванием захватом плеча и бедра. Защиты. Контратаки Учебные схватки	<b>2</b>			Оценка приемов и ТТД			<b>9</b>
<b>10</b>	Бросок наклоном захватом туловища и ноги (бедра) изнутри с зашагиванием за другую ногу. Защиты. Контратаки Учебные схватки	<b>2</b>			оценка контрольных нормативов			<b>9</b>

<b>11</b>	Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног- накат. Совершенствование комбинаций: перевод нырком - накат захватом туловища. Защиты. Контрпиемы	<b>2</b>	Закрепления и совершенствования комбинаций	<b>2</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>1-4,9</b>
<b>12</b>	Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног- накат. Совершенствование комбинаций: перевод нырком - накат захватом туловища. Защиты. Контрпиемы. Учебные схватки	<b>2</b>			. Визуальная оценка техники приема			<b>2,9</b>
<b>13</b>	Совершенствование бросков поворотом ч/з плечи захватом руки двумя. Защиты. Контрпиемы. Учебные схватки	<b>2</b>	Совершенствование бросков «мельница»	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1,4,9</b>

<b>14</b>	Совершенствование бросков передней подножкой захватом рук снизу под плечи. Защитные действия. (□)-Мастер класс	<b>2</b>			Оценка приемов и ТТД			<b>2,9</b>
<b>15</b>	Контрприем: бросок подворотом при захвате туловища из-под плеч. (□)-Спарринг	<b>2</b>			Оценка приемов и ТТД			<b>1-4</b>
<b>16</b>	Совершенствование захватов ног нырком, выседом, выхвотом, наклоном. Учебные схватки. (□)-Ролевые игры (□)-Спарринг	<b>2</b>	Совершенствование технико-тактических действий контратаки	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>2,9</b>
<b>17</b>	Учебные схватки. Оценка технических действий на учебных (□)-Спарринг	<b>2</b>			Визуальная оценка техники приема			<b>2,7,9</b>

<b>18</b>	Совершенствование бросков наклоном с обоюдного захвата грудь в грудь зацепом ноги изнутри. (□)-Ролевые игры	<b>2</b>	Совершенствование технико-тактических действий атаки	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>2,9</b>
	<b>Всего за 6 семестр 3 курс</b>	<b>56</b>		<b>16</b>				
			<b>4 курс 7 семестр</b>					
<b>1</b>	Совершенствование захватов ноги с боку. Переводы перехватом другой: спереди, сзади (□)-Спарринг	<b>4</b>	Совершенствование переводов захватом ноги с перехватом другой	<b>2</b>	Визуальная оценка выполнения приемов			<b>9</b>
<b>2</b>	Совершенствование переводов захватом за голень, пятку. Защиты. Учебные схватки. (□)-Спарринг	<b>2</b>			Визуальная оценка техники исполнения приема			<b>9</b>



<b>3</b>	Развитие мощностной силовой выносливости.	<b>4</b>	Повышение и развитие силовой выносливости с помощью специальных упражнений с т/а штангой, с отягощениями. Работа на тренажерах. Беговые упражнения на скорость	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-5,9</b>
<b>4</b>	Совершенствование тактических действий для проведения коронных технических действий. Учебные схватки.	<b>2</b>	Совершенствование тактических действий	<b>2</b>	Визуальная оценка техники исполнения приема			<b>4,9</b>
<b>5</b>	Совершенствование броска: передняя подножка захватом плеча снизу и руки. (□)-Спарринг	<b>4</b>						<b>2,9</b>

<b>6</b>	Совершенствование броска: передняя подножка захватом плеча снизу и руки. Учебные схватки.	<b>2</b>			Визуальная оценка техники исполнения приема			<b>2,9</b>
<b>7</b>	Броски прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой. Защиты. Контрприемы. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.	<b>4</b>			Визуальная оценка техники приема			<b>2,9</b>
<b>8</b>	Броски прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой. Защиты. Контрприемы. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов.	<b>2</b>			Визуальная оценка техники исполнения приема			<b>2,9</b>

<b>9</b>	Контрприем от переворота скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху. (□)-Спарринг (□)-Мастер класс	<b>4</b>	Совершенствование контрприемов	<b>2</b>				<b>1-4,9</b>
<b>10</b>	Контрприем от переворота скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху. (□)-Спарринг (□)-Мастер класс	<b>2</b>	Совершенствование контрприемов	<b>2</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>11</b>	Броски подворотом с кален захватом руки на плечо. Защиты.	<b>4</b>			Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>12</b>	Совершенствование бросков подворотом с кален захватом руки на плечо. Защиты.	<b>2</b>			Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>

13	Совершенствование контрприемов от бросков захватом руки и одноименной ноги. Учебные схватки. (□)-Мастер класс	4			Оценка приемов и ТТД			1,4,9
14	Совершенствование бросков прогибом захватом руки и туловища сзади. Защиты. Контрприемы. Защиты. Учебные схватки.	2	Совершенствование бросков прогибом	2	Визуальная оценка техники приема			
15	Совершенствование сбивании с положения упор лежа согнувшись, упор стоя: скручиванием с захватами груди, таза, бедер сзади, с боку, обратным захватом, с упором в пятки, с упором в колено и т. д. Учебные схватки. (□)-Спарринг	4			Визуальная оценка техники приема			

16	Совершенствование контрприемов на опережение от бросков подворотом. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Закрепления и совершенствования техники на опережение	2	Визуальная оценка техники приема			
17	Совершенствование комбинации: перевод захватом шеи и плеча-перевод захватом ноги сбоку. Учебные схватки. Бросок наклоном захватом шеи и плеча снизу зацепом ноги изнутри (□)-Спарринг	4	Дальнейшее совершенствование технико-тактических действий	2	Оценка исполнения приемов и ТТД			

18	<p>Бросок наклоном захватом шеи и плеча снизу зацепом ноги изнутри</p> <p>(□)-Спарринг Учебные схватки.</p> <p>Совершенствование комбинации в стойке: нырок под руку захватом шеи - бросок наклоном с зашагиванием захватом туловища с рукой.</p> <p>(□)-Спарринг Учебные схватки.</p>	2	<p>Совершенствование технико-тактических действий выведения из равновесия</p> <p>Совершенствование контратакующих действий, бросков от броска наклоном с зашагиванием захватом туловища с рукой</p> <p>Учебно-тренировочные схватки.</p> <p>(□)-Спарринг</p>	2	Оценка исполнения приемов и ТТД			
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>54</b>		<b>18</b>				

## Содержание и учебно-методическая карта дисциплины ЗФО

### 1 курс

Номер недели	Содержание учебного материала.	Самостоятельная работа Студентов			Формы контроля	Литература
		пр	Содержание	Часы		
1	Общеразвивающие и специальные упражнения борца в стойке и в партере. Страховочные упражнения. Основные стойки борца. Дистанции в схватке. Передвижения на ковре. (●)-Ролевые игры	2	Ознакомление, изучение и совершенствование общеразвивающих специальных упражнений борца. Ознакомление и обучение основным стойкам борца. Дистанции в схватке. Передвижения и маневрирование на ковре.	16	Визуальный контроль ха техникой борца	1-9

2	Правильные захваты, перехваты в партере и в стойке. Положения борцов. Техничко-тактические действия (ТТД) для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование и т. д	2	Учебные схватки технико-тактического характера, где необходимо совершенствовать захваты, передвижения, маневрирование, соблюдение дистанции и т. д.	10	Контроль за техникой выполнения.	1-9
3	Борьба в партере. Изучение и совершенствование переворотов скручиванием хватом дальней руки и ближнего бедра. Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. Защиты и контратаки. Учебные схватки.	2	Контроль за техникой выполнения	18	Контроль за техникой выполнения	
4	Ознакомление, обучение и совершенствование борьбе в стойке: броски наклоном, прогибом, вращением, подворотом, хватом руки, туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Учебные схватки	2	Ознакомление и изучение основных технических действий атаки, защиты и контратаки в стойке	26	Контроль за техникой выполнения	
5	Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. Защиты и контратаки. Учебные схватки.	2	Ознакомление и изучение основных технических действий атаки, защиты и контратаки в партере	26	Контроль за техникой выполнения	



6	Борьба в стойке. Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг (●)-Ролевые игры	2	Ознакомление и изучение основных технических действий атаки, защиты и контратаки в стойке	16	Контроль за техникой выполнения	
7	Ознакомление, обучение и совершенствование борьбе в стойке: броски наклоном, прогибом, вращением, подворотом, захватом руки, туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Учебные схватки.	2	Совершенствование основных технических действий атаки, защиты и контратаки в стойке	20	Контроль за техникой исполнения	
8	Совершенствование ТТД борьбы в стойке: броски наклоном, прогибом, вращением, подворотом, захватом руки, туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Учебные схватки	2	Совершенствования бросков со стойки различными захватами рук, ног, туловища и с помощью ног	14	Контроль за техникой исполнения	
	<b>Всего за 1 курс 1 семестр</b>	<b>16</b>		<b>146</b>		
			<b>2 курс 4 семестр</b>			

1	Методы обучения и совершенствования переворотам в партере. Защитные действия и контрприемы. Учебные схватки	2	Ознакомление, обучение и совершенствование переворотам с помощью ног.	24	Контроль за техникой выполнения	2,4,5,9
2	Изучение, обучение и совершенствование борьбе в стойке: броски наклоном, прогибом, вращением, подворотом, захватом руки, туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Учебные схватки.	2	Совершенствования бросков со стойки различными захватами рук, ног, туловища и с помощью ног	26	Контроль за техникой выполнения.	2-5,9
	<b>Всего за 2 курс 4 семестр</b>	<b>4</b>		<b>50</b>		

### 3 курс 5 семестр

Номер недели	Содержание учебного материала.	Самостоятельная работа Студентов			Формы контроля	Литература
		пр	Содержание	Часы		
1	Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере. Перевороты скручиванием, разгибанием, накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху. Защитные действия и контратаки. Учебные схватки	2	Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере.	16		1-5,9

2	Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты. Контратака: бросок наклоном захватом туловища с зашагиванием. Учебные схватки.	2	Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты.	14	Контроль за техникой исполнения	2,9
3	Совершенствование комбинационных атакующих ТТД действий в партере. Перевороты скручиванием, разгибанием, накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху. Защитные действия и контратаки. Учебные схватки	2	Совершенствование комбинационных атакующих ТТД действий в партере. Переходы от переверотов скручиванием на перевороты разгибанием, накатом, прогибом захватом дальней.	22	Контроль за техникой выполнения	9
4	Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты. Контратака: бросок наклоном захватом туловища с зашагиванием. Учебные схватки.	2	Совершенствования комбинационных ТТД в стойке	8	Контроль за техникой исполнения	9
5	Ознакомление и обучение основным захватам в борьбе дзюдо и самбо, основные стойки, способы передвижений и маневра, страховки и само страховки. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Изучение основных захватов в борьбе дзюдо и самбо, основные стойки, способы передвижений и маневра, страховки и само страховки.	10	Контроль за техникой исполнения	10

6	Знакомство с техническими действиями атаки, защиты контратаки: броски, удержание, болевые, удушающие Учебные схватки	2	Совершенствование ТТД	10	Контроль за техникой исполнения	10
7	Совершенствование ТТД атаки, защиты контратаки: броски, удержание, болевые, удушающие. Учебные схватки	2	Изучение и обучение техническими действиями атаки, защиты контратаки: броски, удержание, болевые, удушающие.	14	Контроль за техникой исполнения	10
	<b>Всего за 3 курс 5 семестр</b>	<b>14</b>		<b>94</b>		
			<b>3 курс 6 семестр</b>			
1	Совершенствование комбинированных атак. Тактические действия в атаке и в защите. Изучение и совершенствование комбинаций: перевод рывком, нырком – накат захватом руки и туловища Учебные схватки (□)-Спарринг	2	Совершенствование комбинированных атак. Тактические действия в атаке и в защите.	6	Контроль за техникой выполнения	1-5,9

2	Совершенствование контратак от проходов в ноги. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических приемов контратаки. Учебно-тренировочные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствование контратак от проходов в ноги	10	Контроль за техникой выполнения	1-5,9
3	Совершенствование комбинации стойка-партер: - сваливания, посадки, броски с продолжением атаки в партере. (□)-Ролевые игры	2	Изучение и совершенствование встречной атаки	8	Контроль за техникой выполнения	
4	Совершенствование комбинации стойка-партер: - переводы захватами ноги, ноги-перевороты в партере; (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование комбинационных ТТД	10	Контроль за техникой выполнения	
5	Совершенствование комбинации стойка-партер: - переводы рывком различными захватами рук, захватом шеи и плеча, головы и т. д.- перевороты в партере; · (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование комбинации стойка-партер:	8	Контроль за техникой выполнения	

6	Изучение и совершенствование встречной атаки в стойке  (□)-Ролевые игры	2	Изучение и совершенствование встречной атаки	6	Контроль за техникой выполнения	
7	Совершенствование ТТД ответной и встречной атаки в стойке	2	Совершенствование ТТД встречных и ответных атакующих действий	10	Контроль за техникой выполнения	
	<b>Всего за 3 курс 6 семестр</b>	<b>14</b>		<b>58</b>		

**4 курс 7 семестр**

Номер недели	Содержание учебного материала.	Самостоятельная работа Студентов			Формы контроля	Литература
		пр	Содержание	Часы		

1	Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног- накат. Совершенствование комбинаций: перевод нырком - накат захватом туловища. Защиты. Контрпириемы. Учебные схватки	2	Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног- накат. Совершенствование комбинаций: перевод нырком - накат захватом туловища. Защиты. Контрпириемы.	12		2,9
2	Учебные схватки. Оценка технических действий на учебных	2	Учебные схватки. Оценка технических действий на учебных	6	Контроль за техникой выполнения	9
3	Совершенствование комбинаций в партере. Например, переворотов забеганием с захватом руки на ключ – пепреворот накатом захватом руки и туловища Учебные схватки (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование комбинаций в партере	6		1-5



4	Совершенствование бросков наклоном с захватом руки на грудь зацепом одноименной снаружи (задняя подножка, «ЧИДАОБА») Учебные схватки (□)-Ролевые игры	2	Дальнейшее совершенствование комбинаций в стойке	10		1-5
5	Совершенствование тактических действий для проведения коронных технических действий. Учебные схватки.	2	Совершенствование тактических действий для проведения коронных технических действий	10	Контроль за техникой выполнения	1-5,9
6	Круговая тренировка на тренажерах Повышение силовой выносливости. Методы и средства для силовой выносливости Повышение скоростной выносливости борца. Методы и средства для скоростной выносливости  (□)-Ролевые игры	2	Круговая тренировка на тренажерах для повышения силовых показателей. Повышение основных физических качеств	6		9

7	Изучение ТТД ответной атаки, контр-атаки. (□)-Спарринг Изучение и совершенствование встречной атаки	2	Изучение и совершенствование ТТД ответной атаки, контр-атаки.	10		1-5
8	Комбинация: перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри-переворот скрестным захватом голени. Защиты, различные способы защит и уходов с захватов. Учебные схватки (□)-Ролевые игры	2	Совершенствование комбинаций стойка-партер	10	Контроль за техникой выполнения	
	<b>Всего за 4 курс 7 семестр</b>	<b>16</b>		<b>56</b>		



## **6. Образовательные технологии**

Практические занятия в спортивном зале на борцовском ковре.

Самостоятельная работа студентов на учебно-тренировочных занятиях

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

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

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

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

- изучение и закрепление полученных практических навыков и умений обучающихся студентов;
- разбор и анализ структуры технических действий и приемов;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится:

- подготовка и реализация на практических учебных и учебно-тренировочных занятиях комплексов упражнений для ОФП, СФП.
- подготовка и реализация на практических учебных и учебно-тренировочных занятиях методов обучения ТТД и приемам спортивной борьбы.

Для более глубокого освоения технико-тактических действий и приемов атаки, защиты и контратаки студенты используют просмотр соревновательных поединков в интернет ресурсах.

### 7.1. Самостоятельная работа. (178 часа)

Вопросы и задания для самостоятельной работы	Форма контроля	Учебно-методическое обеспечение
<b>I семестр</b>		
Разработать комплексы строевых и беговых упражнений для мышц ног Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений	Контроль показа на практическом занятии.	<b>1-5,9</b>
Подготовить специальные разминочные упражнения борца, используя гимнастические и акробатические упражнения, для развития специальных физических качеств борца.	Контроль показа на практическом занятии.	<b>1-5,9</b>
<b>II семестр</b>		
Изучить и подготовить специальные упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости борца	Контроль показа на практическом занятии.	<b>2-5,9</b>
Подготовить специальные имитационные и подводящие упражнения при обучении техническим приемам и действиям борца.	Контроль показа на практическом занятии.	<b>2-5,9</b>
<b>IV семестр</b>		
Составить комплекс упражнений для ОФП в круговой тренировке, используя гимнастические снаряды, тренажеры, т/а штангу, гири, гантели, скакалку, жгут и т. д	Контроль показа на практическом занятии.	<b>5,9</b>
Разработать комплекс упражнений для развития СФП борца, используя круговую тренировку с партнерами	Контроль показа на практическом занятии.	<b>1-10</b>
<b>V семестр</b>		
Изучение и применение технико-тактических действий нападения и защиты, предусматривающих	Контроль показа на практическом занятии.	<b>1-5,9</b>

повторный, интервальный метод, метод круговой тренировки и др. методы.		
Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки (НП-1,2,3),	Проведение учебно-тренировочного занятия.	<b>5</b>
<b>VI семестр</b>		
Изучить правила соревнований. Практическое участие в обслуживании соревнований детско-юношеских спортивных школ в качестве арбитра	Судейство на соревнованиях	<b>4-9</b>
Участие в соревнованиях. Анализ соревновательной деятельности. Разбор соревновательных схваток. Совершенствование ТТД	Контроль показа на практическом занятии	<b>1-5,9</b>
<b>VII семестр</b>		
Применение способов и методов совершенствования технико-тактическим действиям нападении, защиты и контратаки	Контроль показа на практическом занятии.	<b>1-10</b>
Организация и проведение учебно-тренировочных занятий для повышения силовой и скоростно-силовой подготовки	Проведение учебно-тренировочного занятия.	<b>1-10</b>

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

Рабочая программа предусматривает проведение практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке и проведению учебно-тренировочных занятий, мастер-классов.

Рабочая программа предполагает текущий рубежный и промежуточный контроль знаний.

*Текущий контроль* – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения технических действий и приемов атаки, защиты и контратаки, а также повышение физической подготовленности в течение семестра и всего курса дисциплины. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов

осуществляется в ходе учебных практических занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают демонстрация ТТД и физической подготовленности на практических занятиях.

*Рубежный контроль* осуществляется по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время в виде контрольных нормативов. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится один такой рубежный контроль по графику.

**Промежуточный контроль** - итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе в течение семестра. Студенты на практических и самостоятельных учебных и учебно-тренировочных занятиях повышают свои физические и функциональные качества, техническую и тактическую подготовленность, которую демонстрируют на зачете, выполняя контрольные нормативы. По окончании сессии, где нет зачета, набранные баллы умножаются на 0,5 и прибавляются к текущим и рубежным баллам, которые набирают студенты в сессию где они сдают зачет.

### БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-19 недель в том числе:	<b>0</b>	<b>50</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активная работа на практических занятиях;</li> <li>• Посещение занятий;</li> <li>• Демонстрация подготовленности по ОФП, СФП</li> </ul>	0	20
	0	5
	0	25
<b>Рубежная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>50</b>
<b>Сдача нормативов</b>		
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

**Шкала итоговой академической успеваемости студентов  
по дисциплине**

<b>Система оценок СОГУ</b>		
<b>Форма контроля</b>	<b>Сумма баллов</b>	<b>Название</b>
Зачёт	56-100	зачтено
	0-55	не зачтено

**8.1. Контрольные нормативы к рубежной аттестации**

**1-курс Общефизическая подготовленность (ОФП)**

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Сгибания рук в упоре на брусьях	М	12	15	17	20	23
		Оценка	1	2	3	4	5
2.	Тройной прыжок с места	М	6,50	6,90	7,10	7,30	7,50
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Поднести прямые ноги и коснуться носками перекладины и положения «вис»	М	14	16	18	19	20
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Бег 1000м	М	3,25	3,20	3,15	3,10	3,05
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Подъем штанги собственный вес на грудь	М	2	3	4	5	6
		Оценка	1	2	3	4	5

**1-курс Специально-физическая подготовленность (СФП)**

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1		М	26	30	36	40	45



	Сгибания рук в упоре за 30 секунд	Оценка	1	2	3	4	5
2	Броски манекена ч/з грудь за 15 сек	М	3	4	5	6	8
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Броски партнера наклоном захв. одной перехватом другой за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Бег 30 м (в секундах)	М	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Перевороты на борцовском мосту за 15 сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5

### 1-курс 2-семестр. Контрольные нормативы (ОФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Подтягивание на перекладине в висе	М	12	14	15	17	20
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Угол в висе на перекладине (сек)	М	25	30	35	40	45
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Забегания на гимнастическом мосту за 15 сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Бег 3000 м	М	13,10 мин	13,30	13,00	12,30	12,15
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Подъем штанги собственный вес на грудь	М	2	3	4	5	6
		Оценка	1	2	3	4	5

### 1-курс 2-семестр Контрольные нормативы (СФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	«Отбрасывание ног» за 15 сек	М	12	14	16	18	20
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Броски партнера подворотом ч/з спину за 15 сек захв. за руку	М	4	5	6	7	9
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Лазание на канат высотой 5 м. без помощи ног (количество раз)	М	1,0	1.1	1,3	1,5	2
		Оценка	2	3	3	4	5
4	Сгибание туловища на наклонной ДОСКЕ за 30 сек	М	18	20	22	26	30
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Рывок т/а штанги $\frac{3}{4}$ собственного веса	М	2	2	2	3	4
		Оценка	1	2	3	4	5

## 2-курс Контрольные нормативы (ОФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1.	Рывок гири поочередно двумя руками по вес. категорий	М	32	35	38	40	42
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Забегание на борцовском мосту за 15 сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Переворот вперед ч/з прямые руки. Визуальная оценка	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Бег 30 м	М	4,8	4,75	4,7	4,5	4,3
		Оценка	1	2	3	4	5
5.		М	30	35	40	45	50

	Наклоны туловища к ногам из положения лежа на спине за 60 сек	Оценка	1	2	3	4	5
--	---	--------	---	---	---	---	---

## 2-курс Контрольные нормативы (СФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Лазание по канату без помощи ног 5 м	М	8сек	7,5сек	7сек	6,5сек	6сек
		оценка	1	3	4	5	5
2	Прыжок в длину с места (см.)	М	2,00	2,25	2,30	2,40	2,50
		Оценка	1	3	4	5	5
3	Перевороты с моста за 15 сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	3	4	5	5
4	Броски наклонам захват ног за 15сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	3	4	5	5
5	Угол в упоре на брусьях	М	30сек	40сек	50сек	60сек	65сек
		Оценка	1	3	4	5	5

## 2-курс Контрольные нормативы к ЗАЧЕТУ (ОФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Бег. 800 м	М	3 12	3 08	2 58	2 48	2 38
		Оценка	1	2	3	4	5

2	Угол в упоре на брусьях (сек.)	М	45	50	55	60	70
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Подъем силой на перекладине "выход силой"	М	3	4	5	6	8
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Бросок ядра(Л/а мужское)из-за головы	М	4,0	4,2	4,4	4,6	5
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Прыжок в высоту с места	М	52	56	60CM	65CM	70CM
		Оценка	1	2	3	4	5

## 2-курс Контрольные нормативы к ЗАЧЕТУ (СФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Уходы на мост со стойки за 20 сек	М	9	10	11	12	13
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Броски партнера подворотом зах шеи и плеча за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	12	3	4	5	5
3	Броски партнера наклоном захв.одной перехватом другой за 15 сек	М	6	7	8	9	11
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Бег 30 м (в секундах)	М	4.7	4.6	4,5	4,4	4.3
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Перевероты на борцовском мосту за 30 сек	М	12	13	14	15	16
		Оценка	1	2	3	4	5

## 3-курс Контрольные нормативы (ОФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Подтягивание на перекладине в висе	М	14	15	16	17	22
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 800 м.	М	2 26	2 24	2 20	2 18	2 15
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Забегания в одну сторону на гимнастическом мосту за 30 сек	М	7	8	9	10	12
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Рывок гири 16кг-50,55,60 24кг-65,74 32кг-86,97,130 в сумме двумя руками (правой, левой).	М	50	60	65	70	75
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Приседание со штангой собственного веса	М	12	14	16	20	22
		Оценка	1	2	3	4	5

### 3-курс Контрольные нормативы (СФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
6.	Рывок гири поочередно двумя руками по вес. категорий	М	34	38	44	48	52
		оценка	1	2	3	5	5
7.	Забегание на борцовском мосту за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	5	5
8.	Переворот вперед ч/з прямые руки. Визуальная оценка	М					
		Оценка	1	2	3	5	5

9.	Бег 30 м	М	4,8	4,75	4,7	4,4	4,2
		Оценка	1	2	3	5	5
10.	Наклоны туловища к ногам из положения лежа на спине за 60 сек	М	40	43	45	50	55
		Оценка	1	2	3	4	5

### 3-курс Контрольные нормативы к ЗАЧЕТУ

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	«Отбрасывание ног» за 15 сек	М	15	17	19	22	25
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Броски партнера подворотом ч/з спину за 30 сек захв. за руку	М	12	14	16	17	18
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Лазание на канат высотой 5 м. без помощи ног (количество раз)	М	6,5	7.0	6,8сек	6.5сек	6сек
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Контр бросок прогибом от броска обвивом за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
5	ПОДЪЕМ на грудь т/а штанги собственного веса	на	3	4	5	6	8
		Оценка	1	2	3	4	5

### 3-курс Контрольные нормативы ОФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Бег на 60м	М	8,4сек	8,3сек	8,2сек	8,1сек	8,0сек
		оценка	1	2	3	4	5
2	Сальто назад с места (визуальная оценка)	М	4,8	4,75	4,7	4,65	4,6
		Оценка	1	2	3	4	5
3		М	6	7	8	10	14

	Подъем «выход силой» силой на перекладине	Оценка	1	2	3	4	5
4	Подъем штанги на грудь собственного веса.	М	3	4	5	6	8
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Бег 2х800м с 30 секундным перерывом	М	2,40-2,40	2,38-2,38	2,35-2,35	2,30-2,30	2,28-2,28
		Оценка	1	2	3	4	5

### 3-курс Контрольные нормативы к ЗАЧЕТУ СФП

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Лазание по канату без помощи ног 6 м	М	8сек	7.8сек	7,5сек	7.3сек	7сек
		оценка	1	1,5	1,8	2	2.5
2	Броски (партнёра) наклоном захватом одной перехватом другой (20 сек.)	М	8	9	10	11	12
		Оценка	1	2	4	5	5
3	Броски (партнёра) подворотам через плечо захватом руки за 20 сек.	М	7	8	9	10	12
		Оценка	1	2	4	5	5
4	Перевороты обратным захватом дальнего бедра при захвате соперником ноги за 20 сек	М	8	9	10	11	12
		Оценка	1	2	4	5	5
5	Уходы на мост со стойки за 20 сек	М	9	10	11	12	13
		Оценка	1	2	4	5	5

## 8.2. Контрольные нормативы к зачету для оценки технической подготовленности студентов 4 курса

### Критерии оценки техники упражнений

Выполнение технического действия	оценка	уровень
----------------------------------	--------	---------

выполнение ТТД без ошибок в условиях соревновательной схватки	5	Высокий
ТТД выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема в условиях соревновательной схватки	4	Выше среднего
ТТД выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники в условиях соревновательной схватки	3	Средний
ТТД выполнено с существенными нарушениями техники в условиях соревновательной схватки	2	Ниже среднего
упражнение не выполнено	0	низкий

### Контрольные технико-тактическое действие атаки

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



### Контрольные технико-тактические действия защиты

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

### Контрольные технико-тактические действия контратаки

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

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### **а) основная литература:**

1. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 136 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200> – Текст: электронный
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И.А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2017. – 264 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-05910-6. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454804>
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: по подписке URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767> Библиогр. в кн. – Текст: электронный

### **б) дополнительная литература**

5. Подливаев Борис Анатольевич, Григорьев Александр Владимирович Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий 1-го года обучения – М.: Издательство: Советский спорт, 2012 г. – 528 с. – URL: <https://img1.labirint.ru/bookstore/books/436323/big.jpg>
6. Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки тренеров-преподавателей: [16+] / Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,

2004. – 207 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274898> – Библиогр.: с. 193-204. – Текст: электронный.

7. 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>

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

9. 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.

10. Шулика Ю. А. Дзюдо: базовая технико – тактическая подготовка для начинающих. М.: Феникс – 2006 – 240 стр. – URL: [https://www.bushido.ru/files/books/method/borba/judo\\_techn-takt.pdf](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](#) - 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/>)

## Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/">http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/</a> .

## 10. Материально-техническое оснащение дисциплины.

<b>Дворец спорта: зал вольной борьбы:</b> Оснащен трибунами для зрителей; тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. 2 борцовских ковра. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом S=642,5 кв.м.	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал вольной борьбы
--	---

## 11. Лист обновления/актуализации

### Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.