

**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**

**Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование  
(спортивная борьба)**

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки - Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника- бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки – 2023**

**Утверждена в составе ОПОП.**

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

**Владикавказ 2023**

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2,3	2,3
Семестр	3-6	
Лекции		4
Практические (семинарские) занятия	82	18
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	82	22
Самостоятельная работа	206	266
Курсовая работа		
Форма контроля		
экзамен		
Зачет	4 6 сем	4,5
Общее количество часов	288	288

### Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

Семестры	Практические занятия		Лекции		Самостоятельная работа		Итого	
	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО
1 курс								
1								
2								
2 курс								
3	18	-			54	-	72	-
4	18	8			54	136	72	144
3 курс								
5	18	10		4	54	130	72	144
6	28				44		72	
Всего:	82	18		4	206	266		288

## 2. Цели 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.

- сформировать у обучающихся универсальную и профессиональную компетентность в области физической культуры и спорта, приобретение способностей применять

полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической и тренерской деятельности.

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 борьбы самбо, организационных и нормативных основах тренировочной и соревновательной деятельности, как фактора формирования здорового образа жизни.

**Задачами** дисциплины являются:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, её приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной конкуренции;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- владения техникой основных двигательных действий борьбы самбо и выполнения контрольных нормативов;
- 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;
- проводить занятия по общей и специальной физической подготовке;

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» входит Блок 1 к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.01.02 учебного плана ФГОС ВО - бакалавриат направления 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка»

Для изучения дисциплины необходимы знания, полученные студентами в рамках изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Педагогика физической культуры и спорта», «Теория и методика физического воспитания», «Теория избранного вида спорта», «Гигиена физической культуры и спорта».

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

- Процесс изучения дисциплины направлен на дальнейшее формирование следующих компетенций: **УК-7; ПК-2**

Самоорганизация и саморазвитие (в т. ч.	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень	<b>УК-7.1. Знает:</b> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной
---	---	---

здоровье сбережение)	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>составляющей здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</li> </ul> <p><b>УК-7.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>УК-7.3. Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;</li> <li>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> </ul>
-------------------------	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>
Подготовка спортсменов	<b>ПК-2</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	<b>ПК-2.1. Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами;</li> <li>- теорию и методику избранного вида спорта, спортивную биохимию и морфологию, физиологию спорта;</li> <li>- технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта;</li> <li>- программу спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта;</li> <li>- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта;</li> <li>- методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;</li> <li>- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;</li> <li>- особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);</li> <li>- порядок составления отчетной документации по планированию тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- содержание и техники комплексного контроля и учета на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта;</li> <li>- содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой</li> </ul>

		<p>спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;</li> <li>- методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методы, показатели и критерии оценки результатов медико-биологического контроля тренировочного процесса в избранном виде спорта;</li> <li>- методы оценки спортивной подготовленности и критерии качественного построения и проведения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- содержание, соотношение и предельность объемов тренировочного процесса по видам подготовки в виде спорта;</li> <li>- медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;</li> <li>- порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</li> <li>- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> </ul> <p><b>ПК-2.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности занимающихся, их функционального состояния;</li> <li>- анализировать индивидуальные результаты занимающегося на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- подбирать с учетом поставленных задач тренировочного процесса средства и методы</li> </ul>
--	--	--

		<p>тренировки на основе специфики избранного вида спорта, а также в соответствии с программой спортивной подготовки, возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать результативность спортивной подготовки, определять эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- определять величину нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся, варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использовать тесты для контроля и оценки уровня физической, технической, тактической подготовленности занимающихся;</li> <li>- собирать и анализировать информацию о результатах выступлений, занимающихся в спортивных соревнованиях;</li> <li>- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</li> <li>- анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</li> <li>- оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки;</li> <li>- выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов;</li> <li>- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>
--	--	--



		<p>средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- планирования тренировочных нагрузок при построении микроциклов, мезоциклов и макроциклов, занимающихся в ИВС;</li> <li>- составления индивидуального календаря спортивных соревнований;</li> <li>- 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;</li> <li>- периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся;</li> <li>- сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях;</li> <li>- мониторинга выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</li> <li>- анализа данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения;</li> <li>- анализа показателей самоконтроля занимающихся;</li> <li>- оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося в ИВС;</li> <li>- анализа и разбора результатов выступлений, занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях;</li> <li>- выявления факторов спортивного результата,</li> </ul>
--	--	---

		<p>занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценки качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки;</li> <li>- подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся</li> </ul>
--	--	---

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины ОФО

Ном ер неде ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количес т во баллов		Литера тура
		л	пр	Содержание	Часы		min	ma x	
2 курс 3 семестр очная форма обучения									
1	Общеразвивающие и специальные упражнения борца в стойке и в партере. Страховочные упражнения.  (●)-Мастер класс		2	Анализ и практическое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений борца упражнениях борцов. Совершенствование страховочных упражнений	6	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9

2	<b>Основные стойки борца.</b> <b>Дистанции в схватке.</b> <b>Передвижения на ковре. ТТД для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование и т. д.</b> <b>Правильные захваты, перехваты в стойке и в партере. Положения борцов.</b> <b>(●)-Ролевые игры</b> <b>(●)-Мастер класс</b>		2	Совершенствование передвижений на ковре в стойке, сохранение дистанции Совершенствование захватов, перехватов	6	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9
3	<b>Специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств борца.</b> <b>Специальная физическая подготовка борца(СПФ).</b> <b>Упражнения для развития СФП борцов</b> <b>Контрольные упражнения и нормативные требования по ОФП борца</b>		2	Совершенствование специальных упражнений борца Повышение общефизических и специальных физических качеств борца	6	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9
4	<b>Изучение основных простейших технических действий в партере и в стойке. Совершенствование.</b> <b>Защитные действия и контратаки.</b> <b>(□)-Спарринг</b>		2	Повышение ОФП и СФП Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий в стойке и в партере	6	Визуальная оценка техники приема			1-4,9

5	<p><b>Изучение и совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра. Защиты и контратаки. Совершенствование переводов рывком захватом шеи и плеча.</b>  <b>(□)-Спарринг</b></p> <p><b>Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты.</b>  <b>(□)-Учебные схватки</b></p>		2	<p>Совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра.</p> <p>Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. Ознакомление с контрприемами в партере</p>	6	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
6	<p><b>Изучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрприемы.</b>  <b>(●)Ролевые игры</b>  <b>(□)-Спарринг</b></p>		2	<p>Совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрприемы.</p>	6	Оценка приемов и ТТД			<b>1-4,9</b>
7	<p><b>Изучение и обучение переворотов обратным захватом туловища, дальнего бедра. Защиты и контратаки. Учебные схватки. Оценка технических действий</b>  <b>(●)-Ролевые игры</b>  <b>(●)-Мастер класс</b></p>		2	<p>Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки.</p>	6	Визуальная оценка техники приема			<b>1-6</b>

8	Изучение и совершенствование переворотов разгибанием зацепом ближнего бедра на «ножницы». Виды зацепов. Защиты от «ножниц». (□)-Спарринг		2	Изучение и совершенствование переворотов разгибанием зацепом ближнего бедра на «ножницы». Виды зацепов. Защиты от «ножниц»	6	Визуальная оценка техники приема			
9	Совершенствование технических действий для захвата руки в партере. Защитные действия в партере. Контратаки в партере: нырки, выседы, накрывание, перевороты. (●)-Мастер класс  Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полу полётом, наклоном. (□)-Спарринг		2	Совершенствование приемов и технико-тактических действий.	6	Оценка приемов и ТТД			1-6
	Всего		18		54				
	Второй курс			4 семестр					

1	Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг			Совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног.	6	Оценка приемов и ТТД			1-6
2	Упражнения развития и повышения силы и выносливости борца. Работа на тренажерах. Круговые тренировки(кроссфит)		2	Развитие и повышение Силы, силовой выносливости	6	Визуальная оценка техники приема			1-4,9
3	Изучение бросков отхватом изнутри. Методы подготовки к броскам отхватом. Знакомство, изучение и обучение с подводящими и имитационными упражнениями борца. Защитные действия и контратаки Учебные схватки. (□)- Ролевые игры		2	Совершенствование приемов и технико-тактических действий. Повышение физических качеств. Совершенствование имитационных и подводящих упражнений борца	6	Визуальная оценка техники приема			2,9

4	Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг			Совершенствование тактических действий для подготовки атаки. Совершенствование специальных защитных упражнений борца	6				
5	Упражнения для развития и повышения ловкости борца. Развитие гибкости борца.		2	Развития и повышения ловкости, быстроты, координаций борца. Развитие гибкости борца	6				1-4,9
6	Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полу полётом, наклоном. (□)-Спарринг		2	Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полу полётом, наклоном.	6				
7	Изучение и обучение броскам подворотом через спину захватом шеи и плеча. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки. (□)-Учебные схватки		2	Совершенствование бросков подворотам различными захватами рук, головы и плеча. Обучение и совершенствование защитным действиям от бросков подворотом	6				



8	Совершенствование бросков подворотом захватом плеча снаружи и изнутри Защиты. Контратаки. Учебные схватки. (□)-Спарринг		2	Совершенствование бросков подворотом Защиты. Контратаки.	6	Оценка приемов и ТТД			1-4,9
9	Совершенствование бросков подворотом захватом плеча снаружи и изнутри. Обучение броскам подворотом через спину с колен. Обучение подводящим упражнениям для подворотов. Ознакомление контрприемам от бросков подворотам. Учебные схватки. (□)-Спарринг		2	Обучение и совершенствование бросков подворотом с кален. Защиты. Изучение, обучение и совершенствование контрприемам от бросков подворотом	6	Визуальная оценка техники приема			1-4,9
	<b>Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП</b>								
	<b>Зачет</b>								
	<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>18</b>		<b>54</b>	<b>Итого</b>			
<b>3 курс 5 семестр</b>									

1	Совершенствование бросков передней, задней подножкой, подсечкой, зацепами снаружи и изнутри. Защиты. Контрприемы. Учебные схватки. <input type="checkbox"/> Ролевые игры		2	Совершенствование ТТД с помощью ног	6	Визуальная оценка техники приема			
2	Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. <input type="checkbox"/> -Спарринг		2	Совершенствование ТТД захватом ног	6	Визуальная оценка техники приема			
3	Спортивные и подвижные игры для развития силы, быстроты, координации, выносливости, ловкости. <input type="checkbox"/> - Ролевые игры		2	Развития и повышения ловкости, быстроты, координаций борца. Развитие и повышение выносливости борца	6				1.4
4	Совершенствование защитных ТТД от захватов ног. Подводящие и имитационные упражнения. Знакомство с технико-тактическими действиями: контратаки при атаке ног. Переводы и броски.		2	Совершенствование защитных ТТД от захватов ног. Подводящие и имитационные упражнения.	6	Визуальная оценка техники приема			2,9

5	Изучение и совершенствование бросков наклоном захватом двух. Упражнения для защиты ног от захватов. Способы защитных действий. Учебные схватки. (□)- Ролевые игры		2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	6	Визуальная оценка техники приема			2,9
6	Изучение и совершенствования переворотов крестным захватом голеней. Виды захватов. Изучение защитных действий. (□)- Ролевые игры		2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	6	Оценка приемов и ТТД			9
7	Совершенствование защитных ТТД от захватов ног. Способы защит. Знакомство с ТТД контратак при атаке ног. Переводы и броски. (□)- Ролевые игры		2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	6	Визуальная оценка техники приема			
8	Изучение и совершенствование переводов захватом двух. Упражнения для защиты ног от захватов (□)- Ролевые игры		2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	6	Визуальная оценка техники приема			

9	Изучение и совершенствования встречных атак и контратак в стойке в вольной борьбе. Учебные схватки. (□)-Спарринг		2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	6	Оценка приемов и ТТД			9
	<b>Всего за 5 семестр</b>		18		54				
	<b>3 курс</b>			<b>6 семестр</b>					
1	Совершенствования защитных тактических действий, маневрирования, сковывания, ложных атак, создания угроз и т. д. Учебные схватки по заданию		2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	2	Визуальная оценка техники приема			1-4,9
2	Совершенствования бросков наклоном захватом туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Совершенствование ТТД бросков наклоном зашагиванием.		2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	2	Оценка приемов и ТТД			9

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

6	Совершенствование переводов вращением захватом, руки, плеча сверху. Защиты и контратаки. Учебные схватки. Оценка технических приемов. (□)-Спарринг		2	Совершенствование ТТД в стойке	4	Оценка приемов и ТТД			
7	Повышение СФП. Повышение скоростной выносливости, силовой выносливости, взрывной силы Круговые тренировки на тренажерах. Круговые тренировки в парах. Учебно-тренировочные схватки (□)-Спарринг  Подвижные и спортивные игры для развития быстроты, ловкости, выносливости.		2	Совершенствования акробатических упражнений - Переворот вперед с опорой на руки и голову.	2				1,2,9

<b>8</b>	Ознакомление и обучение броску обратным захватом туловища Учебные схватки Подвижные и спортивные игры для развития быстроты, ловкости, выносливости.		<b>2</b>	Закрепление навыков бросков обратным захватом туловища при захвате соперником ноги, ног. Повышение основных физических качеств борца	<b>4</b>	Визуальная оценка техники приема			
<b>9</b>	Совершенствование посадок захватом одной перехватом другой. Защиты. Учебные схватки (□)- Ролевые игры		<b>2</b>	Совершенствование посадок захватом одной перехватом другой	<b>4</b>	Визуальная оценка техники приема			
<b>10</b>	Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере. Перевороты скручиванием, разгибанием, накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху. Учебные схватки.		<b>2</b>	Совершенствование атакующих действий в партере.	<b>4</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4</b>
<b>11</b>	Изучение и совершенствование бросков прогибом захватом туловища, захватом двух рук сверху, захватом туловища с рукой. Защиты и контратаки.		<b>2</b>	Совершенствование ТТД защиты в стойке Защиты и контратаки.	<b>4</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4</b>

<b>12</b>	Совершенствование бросков прогибом захватом туловища с рукой обвивом разноименной. Защиты и контратаки. Учебные схватки		<b>2</b>	Совершенствование ТТД защиты в стойке Защиты и контратаки.	<b>4</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
<b>13</b>	Совершенствование атакующих комбинаций в партере в: переворот накатом-переворот разгибанием. Защиты. □ Ролевые игры Учебные схватки.		<b>2</b>	Совершенствование комбинаций в партере	<b>4</b>				<b>1- 4, 9</b>
<b>14</b>	Совершенствование комбинаций в партере: переход от переворота рычагом на переворот прогибом. Уч.-тр. схватки		<b>2</b>	Совершенствование комбинаций в партере	<b>4</b>				<b>1- 4, 9</b>
	<b>Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП</b>								
	<b>Зачет</b>								
	<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>28</b>		<b>44</b>				

### Содержание и учебно-методическая карта дисциплины ЗФО

<b>Номер недели</b>	<b>Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине</b>	<b>Занятия</b>	<b>Самостоятельная работа студентов</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Литература</b>
---------------------	--	----------------	---	-----------------------	--------------------------	-------------------



		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
<b>2 курс 3 семестр заочная форма обучения</b>									
1	<p>Общеразвивающие и специальные упражнения борца в стойке и в партере. Страховочные упражнения.</p> <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	<p>Анализ и практическое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений борца упражнениях борцов. Совершенствование страховочных упражнений Совершенствование передвижений на ковре в стойке, сохранение дистанции Совершенствование захватов, перехватов</p>	26	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9

2	<p>Специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств борца.</p> <p>Специальная физическая подготовка борца(СПФ).</p> <p>Упражнения для развития СФП борцов</p> <p>Контрольные упражнения и нормативные требования по ОФП борца</p>		2	Изучение, обучение совершенствование специально-подготовительным упражнениям борца. ОФП и СФП борца	36	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9
3	<p>Изучение основных простейших технических действий в партере и в стойке. Совершенствование.</p> <p>Защитные действия и контратаки.</p> <p>Учебные схватки.</p> <p>(□)-Спарринг</p>		2	Изучение основных простейших технических действий в партере и в стойке. Совершенствование. Защитные действия и контратаки.	30				1-4,9

4	<p>Изучение и совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра. Защиты и контратаки. Совершенствование переводов рывком захватом шеи и плеча.</p> <p>Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. Учебные схватки</p> <p>Изучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрпиемы.</p> <p>(●)Ролевые игры (□)-Спарринг</p>		2	<p>Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. Учебные схватки</p> <p>Изучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрпиемы.</p>	44				1-4,9
	<b>Сдача контрольных нормативов</b>								
	<b>Зачет</b>								
	<b>Всего за 3 семестр</b>		8		136				
				<b>3 курс 4 семестр</b>					
1	<p>Методы и средства физической, функциональной и психологической подготовки в борьбе. Принципы обучения технике и тактике спортивной борьбы.</p>	2		<p>Изучение методов и средств обучения спортивной борьбе подготовка. Подготовка докладов</p>	14				5,7,9

2	Ознакомление, изучение, обучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрпиемы. (●)Ролевые игры (□)-Спарринг		2	Совершенствование технико-тактических приемов атаки с помощью ног. ознакомление с защитными действиями от атакующих приемов.	14				
3	Техника и тактика в спортивной борьбе. Тактические приемы ведения соревновательной схватки	2		Теоретическое изучения техники спортивной борьбы, тактических приемов ведения борцовской схватки	20				5,7,9
4	Изучение и совершенствование бросков подворотом через спину, через бедро со стойки и с колен, броскам и переводам вращением захватом руки. Методы обучения техническим действиям (●)Ролевые игры (□)-Спарринг		2	Совершенствование бросков подворотом	36				1-4,9

	Изучение и совершенствование переводам , сваливаниям, броскам наклоном захватом ног.		2	Совершенствование атакующих действий захватом ног. Изучение и совершенствование защитных действий от захватов ног					
	Изучение и совершенствование переворотам в партере захватом туловища, захватом ног.		2	Совершенствование переворотов в партере	24				1-4,9
	Ознакомление и обучение тактическим приемам ведения комбинационной борьбы в стойке и в партере		2	Совершенствование комбинационного ведения борцовской схватки	20				1-4,9
	<b>Сдача контрольных нормативов Зачет</b>								1-4,9
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>130</b>				

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## **6. Образовательные технологии**

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение двигательными навыками;
- метод, направленный на совершенствование и формирование умений и навыков.

### **Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:**

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация спортивных соревнований, спортивных поединков по всем видам борьбы – видеометод;
- объяснение оценок за технические действия и приемов атаки, контратаки, запрещенных приемов и действий;
- объяснение оценок при выявлении пассивной борьбы;
- диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе учебно-тренировочного занятия.

### **Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и**

#### **формирование умений и навыков:**

- репродуктивный метод обучения.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами:

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения.

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, сдача контрольных нормативов).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентного подхода предусмотрено использование в учебном процессе интерактивных форм обучения: разбор конкретных ситуаций, учебных и учебно-тренировочных схваток ролевых игр.

Практические занятия (36 часов) проходят в интерактивной форме. Суть интерактивного обучения состоит в такой организации учебного процесса, при которой все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс обучения на занятиях.

## **7. Методические указания по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (спортивная борьба)»**

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

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относятся:

- просмотр соревнований по спортивной борьбе;
- изучение технических действий и приемов при просмотре видео уроков по спортивной борьбе;
- учебно-тренировочные занятия по спортивной борьбе для совершенствования технико-тактических действий и приемов.
- учебно-тренировочные занятия для развития и повышения основных физических качеств, функциональной подготовки, специальной физической подготовки.

Основными задачами СРС по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (спортивная борьба)» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
  - развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
  - применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми;
  - развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач;
- СРС проводится во внеаудиторных формах.

Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей.

На учебно-тренировочных занятиях организуется анализ технических и тактических действий, применяемых на тренировочных и соревновательных схватках.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 206 часов для студентов очной формы обучения и 266 часов для студентов заочной формы обучения.

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

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

**Текущий контроль** – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения умений и навыков в течение семестра. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (практических) занятий, проводимых

по расписанию. Формами текущего контроля являются сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, а также контроль (визуальный) за выполнением упражнений, технических действий, приемов и комбинаций на практических занятиях на и выполнение на быстроту и количество.

**Рубежный контроль** осуществляется 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 один раз по графику.

Проведение текущего и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением СОГУ.<sup>1</sup>

## БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение теоретического обучения в том числе:	<b>0</b>	<b>40</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Работа на практических занятиях</li> <li>Усвоение технических действий и приемов на практических занятиях</li> </ul>	0	10
	0	30
<b>Рубежная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Зачет</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

Форма контроля	Макс. кол-во баллов
<b>Рубежная аттестация состоит из:</b>	
Сдачи контрольных нормативов по ОФО и СФП	15
Сдачи контрольных нормативов по технико-тактической подготовке	15
<b>Зачет состоит:</b>	
Сдачи контрольных нормативов по технико-тактической подготовке	15
Учебно-тренировочного спарринга	15

### 8.1. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации

#### *Критерии оценивания результатов рубежного тестирования*

---



**Рубежная аттестация** проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, демонстрации специальных упражнений спортивной борьбы, демонстрации технических действий и приемов в учебных схватках в стойке и партере и демонстрации спортивного мастерства на учебно-тренировочных схватках.

Визуальная оценка

**Курс** – 2, 3

**Семестр** – 4,6

**Баллы** – специальные упражнения спортивной борьбы – 10

- технические действия и приемы в учебных схватках- 10
- спортивное мастерство в учебно-тренировочной схватке - 10

**При аттестации на усмотрение преподавателя ставиться визуальная оценка**

**Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки**

Рубежная аттестация – максимально 30 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа – максимально 40 баллов.

Зачет — максимально 30 баллов.

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено» или «удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично», в соответствии с пунктом 2.8 (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно»/«зачет» либо «неудовлетворительно»/«незачет».

Если студент пропустил более 4 недель по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи зачетов по 100-балльной системе оценивания (от 0-100 баллов). В этом случае по согласованию с деканом факультета обучающийся пишет заявление на имя начальника учебного отдела.

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

- «отлично» – 86-100 баллов;
- «хорошо» – 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» – 50-70 баллов;
- «зачет» – 50-100 баллов.

Баллы по дисциплинам, форма контроля которых осуществляется один раз в течение двух семестров, рассчитываются путем деления на два общей суммы баллов, накопленных за весь период ведения дисциплины

**8.2. Контрольные нормативы к рубежной аттестации****2-курс Контрольные нормативы (ОФП) 3 семестр**

№	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.	Наклоны туловища к ногам из положения лежа на спине за 60 сек	М	30	35	40	45	50
		Оценка	1	2	3	4	5

**2-курс Контрольные нормативы (СФП)****3 семестр**

№	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) 4 семестр

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Бег. 800 м (минуты)	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 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) 4 семестр

№	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	М	6	7	8	9	11
		Оценка	1	2	3	4	5

	сек						
4	Бег 30 м (в секундах)	М	4.7	4.6	4,5	4,4	4.3
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Перевороты 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 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	Подъем «выход силой» силой на перекладине	М	6	7	8	10	14
		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

### 8.3. 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	М	7	8	9	10	12

	через плечо захватом руки за 20 сек.	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

### 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

#### 8.4. Контрольные нормативы к зачету для оценки технической подготовленности студентов 3 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 голеней
Женская борьба	Бросок поворотам ч\з плечи захватом руки и одноимённой. «мельница»	Переворот перекатом захватом шеи и бедра
Борьба дзюдо, самбо	Бросок наклоном зацепом ноги изнутри, снаружи	Рычаг локтя

#### Контрольные технико-тактические действия защиты

Стиль борьбы	Контрольные действия	
	стойка	партер
Греко-римская	Защиты от бросков подворотом	Защита от переворотов накатом захватом

		туловища
Вольная борьба	Защиты от захватов ног	Защита от переворотов накатом захватом туловища
Женская борьба	Защиты от бросков поворотом ч\з плечи захватом руки и одноименной «мельница»	Защиты от переворотов разгибанием «ножницы»
Борьба дзюдо, самбо	Защита зашагиванием от броска подворотом	

### Контрольные технико-тактические действия контратаки

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

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1. Литература

#### а) основная литература

1. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: 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](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.

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

**Электронные ресурсы, обеспечивающие реализацию образовательных программ и научной деятельности ФГБОУ ВО «СОГУ» на 2023 г.**

Наименование, сведения о правообладателе и адрес сайта	Договор на право использования ЭБС	Срок действия договора	Количество точек доступа/ пользователей и характеристика доступа	Примечания
ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	№ 278-12/2022	01.01.2023– 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>	№ 01/03-2023	01.03.2023– 30.06.2023 01.09.2023– 31.12.2023	6050	заключение договора на право доступа с 01.01.24
ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здравоохранение ВО» IT компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА» <a href="http://www.studentlibrary.ru">www.studentlibrary.ru</a>	№ 832КС/02-2023	27.02.2023 – 26.02.2024	200 эл. карт пользователей	заключение договора на право доступа с 27.02.24
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) www: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>	Sio-5051/2023	11.04.2023 – 12.04.2024	до 500	заключение договора на право доступа с 13.04.24
Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>	№ 33-п	01.01.2023 – 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>	№ 101/НЭБ/4513	05.07.2018 – 05.07.2023	10 точек доступа по IP-адресу	с пролонгацией на пять лет

**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	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>

библиотека	
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>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b>	<b>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</b>
<b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №14:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 38 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<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 игровых видов спорта
<b>Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16

**Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft	США

		Products (MPSA) от 04.2016 г	
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
9.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
10.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
11.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
12.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно)	Россия
13.	Kasperksy Endpoint Security	До 22.01.2024	Россия
14.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023 г.) с ОАО «Анти-Плагиат»	Россия
15.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)	СОГУ
16.	Планы	№8867, от 09.01.2023 г. (09.01.2023 г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛММИС	Россия
17.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич	Россия

		Тех.под. 07.04.2022	
18.	«Галактика»	от 14.03.2022 г.(примерная дата)	Россия
19.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата)	Россия
20.	Услуги связи (доступ к сети интернет)	ООО Алком № AL-0044 от 01.02.2022 г -31.12.2022 г	Россия
21.	MOODLE	Бесплатное российское	США (бесплатное российское)
22.	«Галактика РУЗ»	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
23.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
24.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	<a href="https://dvs.rsl.ru">https://dvs.rsl.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
25.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	<a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
26.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
27.	Универсальная баз данных East View	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	США
28.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
29.	ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия

	учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям		
30.	КЭП (домен на яндексе)	бесплатное	Россия
31.	РусГард	бесплатное	Россия
32.	ViPNet		Россия

## **11. Лист обновления/актуализации**

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

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

Программа одобрена на заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.