

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(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. п. н. Багаев С. В.

**Владикавказ 2023**

## 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 13 зачётных единиц составляет (468 часов)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2-3	2-3
Семестр	3-6	3-6
Лекции	100	30
Практические (семинарские) занятия	82	32
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	182	64
Самостоятельная работа	232	325
Курсовая работа		Семестр 6
Форма контроля		
экзамен	Семестры 4,6 (54час)	Семестр 6 (9 час)
Зачет	Семестры 3,5	4,5
Общее количество часов	468	468

## Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

Семестры	Лекции		Практические занятия		Всего		Самостоятельная работа		Итого	
	ДО	ЗФО	ДО	ЗФО	ДО	ЗФО	ДО	ЗФО	ДО	ЗФО
2 курс										
III	18	4	18	4	36	8	36	64	72	72
IV	36	6	18	4	54	10	63	134	144	144
Всего:	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>99</b>	<b>198</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
3 курс										
V	18	6	18	6	36	12	72	96	<b>108</b>	108
VI	28	6	28	6	56	12	61	123	<b>144</b>	144
Всего:	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>92</b>	<b>24</b>	<b>133</b>	<b>219</b>	<b>232</b>	<b>252</b>
Итого :	100	22	82	20	182	42	232	417	468	468

## 2. Цели и задачи освоения дисциплины

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

**Задачами** дисциплины являются:

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

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» (борьба) относится к Блоку 1 обязательной части Б1. О.07.04

Для освоения дисциплины необходимы знания в области естественно - научных основ физической культуры, анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии физической культуры, педагогики

физической культуры, теории и методики физической культуры, теории спорта. Профессиональные компетенции, формируемые при изучении перечисленных дисциплин, углубляются и дополняются за счет освоения студентами передовых технологий организации и проведения спортивной тренировки с различным контингентом занимающихся.

Дисциплина преподается с 2 по 6 семестры и составляет 13 зачетных единицы –468 часов.

Форма аттестации по дисциплине:

- **зачет** 3,5 (семестры), **экзамен** (4, 6 семестры), для очной формы обучения
- **зачет** (4,5 семестры), **экзамен** (6 семестр), для заочной формы обучения.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: общепрофессиональных (ОПК) ОПК-1, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13, ОПК-14. (ПК) ПК-2, ПК-3

##### **Планирование**

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

##### **ОПК-1.1. Знает:**

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

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

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

- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

### **ОПК-1.2. Умеет:**

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

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

**ОПК-1.3. Имеет опыт:**



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

### **Спортивный отбор**

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

### **ОПК-2.1. Знает:**

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

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

**ОПК-2.2. Умеет:**

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

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

**ОПК-2.3. Имеет опыт:**

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

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

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

**ОПК-4.1. Знает:**

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

**ОПК-4.2. Умеет:**

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

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

**ОПК-4.3. Имеет опыт:**

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

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

### **Организационно-методическое обеспечение**

**ОПК-13.** Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

#### **ОПК-13.1. Знает:**

- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;
- положение или регламент и расписание спортивных соревнований;
- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;
- способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;
- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;
- антидопинговое законодательство Российской Федерации;
- правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в ИВС;
- состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей. **ОПК-13.2. Умеет:**

- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

- оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий;
- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;
- организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС;
- определять справедливость судейства;
- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;
- использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.

### **ОПК-13.3. Имеет опыт :**

- подготовки положения о соревновании;
- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;
- составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;
- участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия;
- участия в судействе соревнований по ИВС.

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

#### **ОПК-14.1. Знает:**

- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;
- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;
- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;
- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);

- федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;
- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;
- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;
- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.

#### **ОПК-14.2. Умеет:**

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

#### **ОПК-14.3. Имеет опыт:**

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

### **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 годовых 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.

**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

**ПК-3** Способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин

Знает:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- биомеханику статических положений и различных видов движений спортсмена;
- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений спортсмена с заданной результативностью;
- химический состав организма спортсмена;
- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий по виду спорта;
- особенности обмена веществ, занимающихся разных возрастных групп;
- физиологические функции основных органов и систем организма спортсмена в возрастном и половом аспекте;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;

- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся разных возрастных групп;
- социальную значимость воспитательной работы с подростками девиантного поведения в процессе занятий ФКиС;
- характеристику особенностей отклонений подростков девиантного поведения;
- сенситивные периоды в развитии основных физических качеств;
- медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- технологии спортивной тренировки в ИВС;
- технологии профессионального спортивного совершенствования в ИВС;
- программу спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- построение процесса спортивной подготовки в ИВС;
- средства и методы физической, техникой и тактической подготовки в ИВС;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в ИВС;
- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки;
- психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации;
- правила использования спортивного оборудования, тренажеров и инвентаря;
- модельные характеристики спортсменов высокого класса, методики и технологии тренировки на этапах спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося;

- предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией;
- содержание и результаты спортивной подготовки, требования к зачисляемым (переводимым) в группы совершенствования спортивного мастерства;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации;
- виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека

**Умеет:**

- анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спорта, мастера спорта России;
- оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;

- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;
- оценивать и корректировать уровень теоретической подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта;
- использовать современное спортивное оборудование, тренажеры для обеспечения спортивного результата;
- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося, спортсмена для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований;
- разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок;
- использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта;
- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);
- предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок;
- осуществлять воспитательную работу с подрастающим поколением на основе полученных знаний;
- осуществлять профилактику девиантного поведения подростков в процессе занятий ФКиС;
- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма спортсмена

**Имеет опыт:**

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;



- проведения анатомического анализа физических упражнений;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;
- проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося;
- формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации в процессе тренировки;
- моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроля оптимального соотношения(соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося;
- мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;
- проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки;
- подготовки занимающихся по инструкторской и судейской практике;
- контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий;
- контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;
- использования в профессиональной деятельности актуальных приемов, принципов и методов работы с подростками;
- использования полученных знаний в процессе занятий ФКиС;
- планирования, организации различных форм занятий с учетом психологических особенностей занимающихся|;
- проведения антропометрических измерений;

- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей занимающегося в ИВС;
- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;
- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма занимающегося в ИВС;
- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма занимающегося в зависимости от возраста и пола

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

### 3 СЕМЕСТР

Но ме р не де ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количес тво баллов		Литера тура
		Л/С	П	Содержание	Часы		m i n	max	
<b>1</b>	<b>Введение в предмет «Избранный вид спорта» (спортивная борьба). Содержание курса и особенности построения занятий, зачетные требования.</b>  Спортивная борьба как учебная дисциплина	<b>2</b>	<b>2</b>			Устный опрос			<b>1-4</b>
<b>2</b>	Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для разминки борца. Упражнения для общефизической		<b>2</b>	Изучение совершенствование упражнений ОФП и СФП	<b>2</b>	Оценка за комплекса упражнений			<b>1-4,7</b>

	подготовленности и специальные упражнения спортивной борьбы (□)-Ролевые игры								
<b>3</b>	<p><b>История спортивной борьбы. Первые сведения о появлении борьбы как вида спортивных состязаний. Древний мир. Спортивная борьба в России</b></p> <p>Спортивная борьба на Олимпийских играх с древности по настоящее время</p> <p>Значение спортивной борьбы в системе физического воспитания России</p>	<b>2</b>	2	Подготовка докладов об истории спортивной борьбы, о лучших представителях спортивной борьбы в РСО-Алания	2	<p>Доклады о первых чемпионах Мира, Европы, представителях осетинской школы борьбы.</p> <p>Опрос-беседа</p> <p>Реферат на тему</p>			<b>1-4,7</b>
<b>4</b>	Изучение различных способов соединения рук в борьбе		2		4	Показ и объяснение различных			<b>1-4,5,7</b>

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

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

	<b>борцов.</b>  Использование упражнений различных видов спорта для развития повышения основных физических качеств борцов.					видов борьбы			
--	---	--	--	--	--	--------------	--	--	--

8	<p>Ознакомление и обучение основным базовым приемам. Партер. Скручивания. Переворот захватом рук сбоку. Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой рукой снизу (Фадзаевский). Стойка. Броски подворотом через спину с захватом руки через плечо. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи. (□)-Учебные схватки</p>		2		2	Контроль за правильностью выполнения технического действия			1-4,5,7
9	<p><b>Основы техники и тактики спортивной борьбы</b></p> <p>Значение технического и тактического арсенала для достижения победы спортивная борьбе.</p>	2	2		2	Фронтальный опрос			1-4,7



<b>10</b>	ТТП. Изучение и обучение технико-тактическим действиям и приемам. Переводы захватом ног. Защитные действия от захватов ног. Перевороты и броски в партере накатом. Защитные действия. Учебные схватки.		2			Визуальная оценка правильности выполнения			<b>1-4,7</b>
<b>11</b>	<b>Средства общей и специальной физической подготовки борцов</b>  Упражнения для развития ОФП  Упражнения для развития СФП	<b>2</b>	2	Подготовка докладов о средствах ОФП и СФП	2	Устный опрос			<b>1-4</b>
<b>12</b>	ТТП. Изучение и обучение технико-тактическим действиям и приемам. Перевороты обратным захватом туловища, захватом дальнего бедра		2	Совершенствование атакующих действий в стойке и партере	2	Визуальная оценка правильности выполнения			<b>1-4,7</b>

	сверху. Броски наклоном с захватом туловища с рукой (со страховкой). Учебные схватки.								
<b>13</b>	<b>Основы судейства в спортивной борьбе. Регламент соревнований.</b>  Оценка технических действий и приемов в спортивной борьбе	<b>2</b>	2	Изучение правил по спортивной борьбе	2	Устный опрос			<b>1-4,7</b>
<b>14</b>	ТТП. Переворот забеганием с захватом руки на «ключ». Защитные действия. Контрприем. Переворот накатом захватом туловища с рукой. Защиты. Учебные схватки.		2		2	Визуальный контроль за правильностью выполнения			<b>1-4</b>
<b>15</b>	<b>Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в борьбе</b>  Методы обучения техническим действиям и	<b>2</b>	2	Изучение правил по спортивной борьбе	2	Опрос - беседа			<b>1-4</b>

	приемам.								
16	ТТП. Изучение и обучение ТТД. Броски захватом ног. Защитные действия от захватов ног. Учебные схватки.		2	.	2	Контроль за правильностью выполнения технического приема			1-4,7
17	<b>Методы совершенствования ТТД. Задачи обучения.</b>  Последовательность в обучении ТТД. Основные принципы.	2	2	Подготовка докладов	2	Доклад по методике обучения и последовательност и обучения			1-4
18	ТТП. Изучение и обучение ТТД. Обучение технико-тактическим действиям для захватов ног. Сваливания захватом ноги с перехватом другой. Защитные действия от захватов ног. Учебные схватки.		2		4	Контроль за правильностью выполнения технического приема			
	<b>Текущий контроль</b>							50	

	<b>Рубежная аттестация</b>					<b>Контрольные нормативы ОФП и СФП</b>	<b>по</b>	<b>50</b>	
	<b>ЗАЧЕТ</b>								
	<b>всего за 3 семестр</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>		<b>0</b>	<b>100</b>	
	<b>4 СЕМЕСТР</b>								
<b>1</b>	<b>Развитие спортивной борьбы, в СССР, в РСФСР, в Осетии и в современной России</b>  Основные этапы развития спортивной борьбы .	<b>2 2</b>	<b>2</b>	Изучение и анализ справочной и методической литературы истории спортивной борьбы	<b>4</b>	Доклад Фронтальный опрос			<b>4,7</b>
<b>2</b>	Физическая подготовка. Развитие силы. Упражнения для развития силы борца: с партнером, без предметов, с использованием предметов, гимнастических, л/а и т/а снарядов, различных тренажеров.		<b>2</b>		<b>4</b>	Контроль за правильность ю выполнения упражнений			<b>1-4,7</b>

<b>3</b>	<p><b>История развития дзюдо, самбо.</b>  <b>Достижения советских, российских спортсменов в дзюдо и самбо.</b></p> <p>Правила соревнований по дзюдо и самбо. Оценка технических действий.</p>	2 2	2	<p>Изучение и анализ справочной литературы</p> <p>Изучение правил</p>	4	Доклады			<b>3,8</b>
<b>4</b>	<p>ТТП. Ознакомление и обучение правильным захватом в самбо и дзюдо. Изучение технических действий в дзюдо и самбо: боковая подсечка в темп шагов; бросок скручиванием вокруг бедра; бросок через бедро подбивом; отхват. Контрпиемы от бросков.</p>		2	Изучение и совершенствование ТТД	4	Контроль за выполнением приемов			<b>2,4,7</b>
<b>5</b>	<p><b>Дидактические основы тренировки борцов.</b></p> <p>Цель, задачи, принципы,</p>	2 2	2	Изучение и совершенствование	2	Контроль за выполнением приемов			<b>4,7</b>

	спортивной тренировки борцов								
6	ТТП. Изучение и ознакомление с удушающими и болевыми приемами в дзюдо: -сбоку затягиванием(петля) -сзади отворотом, выключая руку -захватом головы и руку ногами Уходы из этих положений (□)-Ролевые игры		2	Обучение и совершенствование	4	Контроль за выполнением приемов			3,8
7	<b>Физическая подготовка</b> <b>Методика развития быстроты и ловкости в спортивной борьбе.</b>  Средства, способы развития и повышения быстроты и ловкости в спортивной борьбе.	2 2	2		4	Контроль за выполнением приемов			4,7
8	ТТП. Изучение бросков в борьбе дзюдо: зацеп изнутри голенью; через спину с захватом руки на плечо; передней		2	Изучение и совершенствование	4	Контроль за выполнением приемов			4

	<p>подножкой; через себя упором ногой в грудь, живот. Защиты и контрприемы.</p> <p>Изучение техники борьбы в партере в дзюдо и самбо.</p> <p>Способы удержаний.</p> <p>Защиты, уходы от удержаний.</p> <p>(□)-Спарринг</p>								
<b>9</b>	<p><b>Физическая подготовка</b></p> <p><b>Методика развития выносливости в спортивной борьбе.</b></p> <p>Упражнения для развития и повышения выносливости</p>	2 2	2		4	Контроль за выполнением приемов			<b>7</b>
<b>10</b>	<p>ТТП. Учебно-тренировочные схватки.</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости борца</p> <p>(□)-Спарринг</p>		2	анализ и разбор учебно-тренировочных схваток	4	Составление упражнений для специальной выносливости борца			<b>1-4</b>
<b>11</b>	<p><b>Развитие и повышение функциональной подготовленности в спортивной борьбе.</b></p>	2 2	2	Изучение и совершенствование	4	Контроль за выполнением приемов			<b>3,8</b>

	Средства, способы развития и повышения функциональной подготовки в спортивной борьбе.								
<b>12</b>	ТТП. Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху. Бросок через спину с захватом разноимённой руки снизу и запястья другой руки. (□)-Спарринг		2	Совершенствование технико-тактических действий на тренировочных занятиях	4	Визуальная оценка выполнения технического действия			<b>4,7</b>
<b>13</b>	<b>Виды и формы организации занятий по борьбе</b> <b>Терминология в спортивной борьбе.</b>  Закрепление содержания основных терминов в процессе проведения учебно-тренировочного занятия	2 2	2		4	Контроль за выполнением заданий преподавателем			<b>4,7</b>



14	<p>ТТП. Изучение болевых на руку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рычаг локтя захватом головы и руки ногами</li> <li>-обратный рычаг локтя внутрь</li> <li>-рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху</li> <li>-рычаг локтя внутрь ногой</li> </ul> <p>Уходы с этих положений (□)-Спарринг</p>		2		3	Контроль за техникой выполнения			3,8
15	<p><b>Практический анализ в процессе учебного занятия основных биомеханических положений: рычаг, пара сил, угол устойчивости, общий центр тяжести и др.</b></p> <p>Уточнение фазовой структуры техники на конкретных приёмах при выполнении основных бросков.</p>	2 2	2	Изучение и совершенствование	4	Опрос- беседа			1-4,7

<b>16</b>	Физическая подготовка. Совершенствование техники упражнений по заданию преподавателя в процессе учебного занятия по общей и специальной физической подготовке. (□)-Мастер класс		2		2	Контроль за техникой исполнения			<b>4,7</b>
<b>17</b>	<b>Виды проведения учебно- тренировочных занятий по спортивной борьбе</b>  Методы обучения на учебно-тренировочном занятии	<b>2 2</b>	2		4				<b>4,7</b>
	<b>Текущий контроль</b>							<b>5 0</b>	
	<b>Рубежная аттестация</b>					<b>Сдача контрольных нормативов по ТТД</b>		<b>5 0</b>	
	<b>ЭКЗАМЕН</b>					<b>По теории избранного вида спорта</b>			
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>36</b>	<b>18</b>		<b>63</b>		<b>0</b>	<b>1 0 0</b>	

### 5 СЕМЕСТР

<b>1</b>	<b>История спортивной борьбы. Основные этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх.</b>  Самые выдающиеся представители спортивной борьбе в Море	<b>2</b>		Анализ справочной и методической литературы истории спортивной борьбы	<b>6</b>	Реферат по истории одного из видов борьбы			<b>1-4,7,8</b>
<b>2</b>	Физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости. (□)- Ролевые игры		<b>2</b>	Повышение силовой выносливости	<b>4</b>	Соответствие нормативным требованиям			<b>4,7</b>
<b>3</b>	<b>Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.</b>  Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц	<b>2</b>		Конспекты по теме: «Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе»	<b>4</b>	Оценка доклада по теме.			<b>4,7</b>

	для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная (вольная) борьба								
4	ТТП. Обучение базовым технико-тактическим действиям и приемам. Базовая расширенная техническая подготовка. Учебные схватки.  (□)-Мастер класс		2	Базовая технико-тактическая подготовка.	6	Контроль за техникой исполнения			4,7
5	<b>Физическая подготовка</b>  Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка	2		Доклад на тему: «Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов».	4	Оценка доклада по теме.			7

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

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

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

	методы обучения ТТД								
<b>16</b>	ТТП. Совершенствование основных базовых технических действий контратаки. Учебные схватки.		2	Совершенствование основных базовых технических действий	4	Контроль за выполнением упражнений			<b>3,4,7</b>
<b>17</b>	<b>Изучение средств и методов повышения общефизических и специально физических качеств в спортивной борьбе</b>  Методы развития физических качеств равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, повторный, игровой, круговой и соревновательный.	2		Динамика функциональной подготовленности борца в процессе многолетней подготовки.	4	Конспекты по методике ОФП			<b>4,7</b>
<b>18</b>	Физическая подготовка. Развитие и повышение скоростно- силовой выносливости методом круговой тренировки с использованием		2	Повышение скоростно-силовой выносливости методом круговой тренировки	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>2,7</b>



	тренажеров и специальных упражнений спортивной борьбы. (□)-Мастер класс								
	<b>Текущий контроль</b>							<b>50</b>	
	<b>Рубежная аттестация</b>					<b>Сдача контрольных нормативов</b>		<b>50</b>	
	<b>ЗАЧЕТ</b>								
	<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>72</b>			<b>100</b>	
<b>6 СЕМЕСТР</b>									
<b>1</b>	<b>Спортивная борьба в современном спортивном мире.</b>  Последние изменения в регламенте проведения и правилах соревнований	<b>2</b>		Подготовка докладов  Изучение правил соревнований по спортивной борьбе	<b>2</b>	Оценка докладов по теме.  Фронтальный опрос			<b>1,2,4</b>

	спортивной борьбы								
2	ТТП. Техничко-тактические действия защиты. Активная и пассивная защита. Партер, стойка.		2	Совершенствование защитных действий	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			7
3	<b>Принципы и методы обучения двигательным действиям и приёмам спортивной борьбы</b>  Особенности проведения занятий с детьми и подростками на начальном этапе подготовки.	2 2		Законспектировать дидактические принципы обучения  Составление конспектов учебно-тренировочного занятия	3	Проверка конспектов и обсуждение конспектов  Фронтальный опрос			4,7
4	ТТП. Бросок подворотом захватом руки и шеи. Защиты.		2	Совершенствование бросков подворотом	3	Визуальный контроль за техникой			4,7
5	<b>Взаимосвязь между силовой подготовленностью и спортивной техникой и тактикой борца</b>	2		Законспектировать дидактические принципы обучения ТТД	4	Проверка конспектов и обсуждение конспектов			4,7

	Дидактические принципы освоения технических действий и приемов в спортивной борьбе					Фронтальный опрос			
<b>6</b>	ТТП. Способы переводов захватом одной, перехватом другой голова снаружи. Защиты. (□)-Спарринг		2 2	Совершенствование переводов захватом одной перехватом другой	2				<b>7</b>
<b>7</b>	<b>Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.</b>  Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.	<b>2 4</b>		Доклады на тему: Работоспособность и его характеристика	2	Визуальный контроль за техникой исполнения  Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>4,7</b>
<b>8</b>	ТТП. Изучение технико-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской, вольной и женской борьбе. (□)-Спарринг		2 2	Совершенствование контратакующих действий	4				<b>4</b>

9	<p><b>Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок.</b></p> <p>Нагрузка физическая и функциональная. Психологическая нагрузка.</p>	2 2		<p>Доклады на тему: Оптимальность нагрузки для повышения спортивного мастерства</p>	4	<p>Визуальный контроль за техникой исполнения</p> <p>Визуальный контроль за техникой исполнения</p>			4,7
10	<p>ТТП. Перевод рывком захватом туловища против броска прогибом захватом рук двумя руками (□)-Ролевые игры</p>		2 2	<p>Совершенствование контратакующих действий в стойке</p>	4				4,7
11	<p><b>Принципы соответствия физических нагрузок. Принципы пороговых нагрузок, сверх нагрузок.</b></p> <p>Возрастные особенности и физические нагрузки Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.</p>	2 2		<p>Доклады на тему: Тренированность, спортивная форма, перетренированность</p>	4	<p>Визуальный контроль за техникой исполнения</p>			1,2,7

				Повышение специальной физической подготовленности					
12	ТТП. Изучение контрприема: Накрывание захватом ноги изнутри против бросков прогибом (□)-Спарринг		2 2	Совершенствование контратакующих действий в стойке	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7
13	<b>Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.</b> <b>Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки</b>  Закономерностей построения физических	2 2		Составление распорядка дня на тренировочных сборах	4	Визуальный контроль за техникой исполнения  Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4

	воздействий и отдыха.								
<b>14</b>	ТТП. Изучение комбинаций в партере: -переворот скручиванием-переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра -переворот скручиванием захватом рук сбоку-переворот перекатом захватом шеи с дальним бедром (□)-Мастер класс		2 2	Совершенствование контратакующих действий в партере	4				<b>7</b>
<b>15</b>	<b>Основы построения процесса спортивной подготовки</b>  Принципы и закономерности процесса спортивной подготовки. Сущность тренировочного и соревновательного процесса	2 2		Составление планов учебно-тренировочного сбора не 14 дней	4				<b>1-4,7</b>
<b>16</b>	ТТП. Комбинации: -перевод нырком захватом туловища-переворот накатом захватом		2	Совершенствование комбинаций стойка, стойка- партер	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>4</b>

	туловища -перевод рывком захватом одноименной руки-бросок поворотом ч/з плечи захватом одноименных руки и ноги (□)-Ролевые игры							
<b>17</b>	<b>Основы построения микроциклов</b>  Сущность периодизации и цикличности. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки.  Мега-, макро-, мезо-, и микроструктуры (циклы) процесса спортивной подготовки.	2  2		Составление планов тренировочной и соревновательной деятельности	4			<b>1,7</b>
<b>18</b>	ТТП. Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Защиты и контратаки. (□)-Спарринг		2		4	Визуальный контроль за техникой исполнения		<b>2,7</b>
	<b>Текущий контроль</b>					<b>Контрольн ые нормативы</b>	<b>50</b>	

						по СФП			
	Рубежная аттестация					Контрольн ые нормативы по ТТП			
	ЭКЗАМЕН							50	
	Всего за 6 семестр	28	28		61			100	
	Итого за 4 семестра	100	82		232				



## 2 курс 3 семестр

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количество баллов		литература
		Л	С/ П	Содержание	Часы		min	max	
	<b>Введение в предмет «Избранный вид спорта» (спортивная борьба). Спортивная борьба как учебная дисциплина Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе. Виды спортивной борьбы. Национальные виды борьбы</b>	<b>2</b>		<b>Первые сведения о появлении борьбы как вида спортивных состязаний. История спортивной борьбы. Древний мир. Спортивная борьба в России</b>	<b>16</b>	Опрос			<b>1-4</b>
	Ознакомление, изучение и совершенствование		2	Совершенствование основных базовых техничко-тактических	14	Визуальный контроль			<b>1-4,7</b>

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

<p>а) захват одноимённой руки  б) захват разноимённой руки  в) захват ближней руки  г) захват дальней руки  д) отключение руки (рук)  е) захват рычагом  ж) захват ближней руки рычагом  з) захват дальней руки рычагом  и) ключ  к) захват шеи из – под плеча  л) захват шеи из – под дальним плечом  м) крючок  н) захват на ключ</p> <p>Ознакомление и обучение основным базовым приемам. Партер. Скручивания. Переворот захватом рук сбоку.</p>			<p>основных базовых технико-тактических действий и приемов спортивной борьбы в стойке и в партере</p> <p>Работа над повышением основных физических качеств борца, используя упражнения различных видов спорта</p>						
---	--	--	---	--	--	--	--	--	--

	<p>Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой рукой снизу (Фадзаевский). Стойка.</p> <p>Броски подворотом через спину с захватом руки через плечо. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи.</p> <p>(□)-Учебные схватки</p> <p>Использование упражнений различных видов спорта для развития повышения основных физических качеств борцов.</p>								
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>64</b>				
				<b>4 семестр</b>					
<b>1</b>	<b>Развитие спортивной борьбы, в СССР, в РСФСР, в Осетии и в</b>	<b>2</b>		<b>История развития дзюдо, самбо. Достижения советских,</b>	<b>16</b>	<b>Опрос, проверка конспектов</b>			<b>1,3,8</b>

	современной России <b>Дидактические основы тренировки борцов.</b> <b>Виды и формы организации занятий по борьбе</b> <b>Виды проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе</b> <b>Изучение план-конспектов учебно-тренировочных занятий</b>			<b>российских спортсменов в дзюдо и самбо.</b>  <b>Подготовка план-конспектов учебно-тренировочных занятий</b>					
<b>2</b>	Физическая подготовка. Развитие силы. Упражнения для развития силы борца: с партнером, без предметов, с использованием предметов,	2	2	Повышение физической подготовки	36	Практическое выполнение упражнений			<b>1-4,5,7</b>

	гимнастических, л/а и т/а снарядов, различных тренажеров.								
<b>3</b>	Правила соревнований по дзюдо и самбо. Оценка технических действий.		2	Изучение правил соревнований по дзюдо и самбо. Оценка технических действий.	36	Опрос			<b>1,3,8</b>
<b>4</b>	ТТП. Ознакомление и обучение правильным захватом в самбо и дзюдо. Изучение технических действий в дзюдо и самбо: боковая подсечка в темп шагов; бросок скручиванием вокруг бедра; бросок через бедро подбивом; отхват. Контрприемы от бросков.	2		Изучение технических действий в дзюдо и самбо:	46	Визуальный контроль за выполнением			<b>1,3,8</b>
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		<b>134</b>				
	<b>Зачет</b>								
				<b>5 семестр</b>					
<b>1</b>	<b>История спортивной борьбы. Основные</b>	<b>2</b>		<b>Анализ справочной и методической</b>	<b>8</b>	Рефераты Фронтальный опрос			<b>1,7</b>

	этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх. Самые выдающиеся представители спортивной борьбе в Мире			литературы истории спортивной борьбы					
2	Физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости, скоростной выносливости, общей выносливости		2	Повышение силовой выносливости, скоростной выносливости, общей выносливости	8	Визуальный контроль техники исполнения	за		1,3,8
3	Этапы многолетней техничко-тактической подготовки в спортивной борьбе. Техническая подготовка Сущность и общая характеристика «технической подготовки».		2	Подготовка докладов	8	Доклады Фронтальный опрос			1-8

	<b>Общие основы и принципы обучения в спортивной борьбе. Базовая техническая подготовка.</b>								
<b>4</b>	ТТП. Обучение базовым технико-тактическим действиям и приемам. Базовая расширенная техническая подготовка. Учебные схватки. (□)-Мастер класс		2	Базовая технико-тактическая подготовка.	8	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>1-8</b>
<b>5</b>	<b>Физическая подготовка</b> <b>Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка</b> <b>Изучение средств и методов повышения общефизических и</b>	2		Подготовка докладов	8	Доклады Фронтальный опрос			<b>1-8</b>



	специально физических качеств в спортивной борьбе Методы развития физических качеств равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, повторный, игровой, круговой и соревновательный.								
6	Физическая подготовка. Развития и повышение ловкости и координационных способностей борца с помощью специальных упражнений спортивной борьбы (□)-Мастер класс		2	повышение ловкости и координационных способностей борца		Визуальный контроль за техникой исполнения			1,3,8 Изучит ь и законсп ектиров ать
7	Тактическая и психологическая подготовка в	2	2	Подготовка доклада на тему: «Методы и средства для повышения	6	Оценка доклада по теме.			1,3,8

	спортивной борьбе. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Базовая тактическая подготовка.			психологической подготовки для решения тактических задач в борцовской схватке».					
	Всего за 5 семестр	6	6		96				
				<b>6 семестр</b>					
1	Спортивная борьба в современном спортивном мире. Принципы и методы обучения и закрепления двигательных навыков  Дидактические принципы освоения	2		Изучить и законспектировать особенности проведения занятий с детьми и подростками на начальном этапе подготовки.	16	Проверка и обсуждение конспектов			1-8

	<b>технических действий и приемов в спортивной борьбе</b>  <b>Взаимосвязь между силовой подготовленностью и спортивной техникой и тактикой борца</b>								
<b>2</b>	Изучение, обучение и совершенствование тактических действий для проведения сваливаний, посадок наклоном захватом ног и голеней		2	Совершенствование тактических действий для проведения сваливаний, посадок наклоном захватом ног и голеней	8	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>1,3,8</b>
<b>3</b>	<b>Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.</b> <b>Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.</b> <b>Возрастные особенности и физические нагрузки</b>			Изучить и законспектировать	10	Проверка и обсуждение конспектов			<b>1-8</b>

	<b>Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.</b>								
<b>4</b>	ТТП. Изучение технико-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской, вольной и женской борьбе. (□)-Спарринг		2	Совершенствование контратакующих действий	48	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.</b> <b>Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки</b> <b>Закономерностей построения физических воздействий и</b>			Изучить опыт спортивно-тренировочной деятельности ведущих спортсменов	9	Опрос			<b>1-8</b>

	<b>отдыха</b>								
<b>6</b>	ТТП. Изучение технико-тактических действий для проведения комбинаций в греко-римской, вольной и женской борьбе. (□)-Спарринг		2	Совершенствование комбинационных технических действий	32				<b>1,3,8</b>
	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>123</b>				
	<b>Итого за 4 семестра</b>	<b>22</b>	<b>20</b>		<b>417</b>				
	<b>Экзамен</b>				<b>9</b>				

## **6. Образовательные технологии**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

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

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических занятий (лекции) практических занятий на ковре, а также следующие виды

работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов, рефератов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

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

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

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

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

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

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

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

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится одно такое контрольное мероприятия по графику.

## БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение теоретического обучения в том числе:	0	40
• Работа на практических занятиях	0	30
• Написание докладов и конспектов	0	10
Рубежная аттестация	0	30
Экзамен	0	30
Итого	0	100

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов	0	40
Работа на практических занятиях;	0	15
Посещение занятий;	0	5
Написание докладов, конспектов и рефератов	0	10
Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке		10
Рубежная аттестация состоит из двух разделов.	0	30
В первом семестре:		
ответов на вопросы по теоретической части освоения программы	0	15
сдачи контрольных нормативов по общефизической	0	15
Во втором семестре:		
сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке		15
Сдача контрольных нормативов по технико-тактической		15



<b>подготовке</b>		
<b>Зачет</b>		<b>30</b>
<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

## **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.

Экзамен — 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». Для получения более высокого балла («удовлетворительно», «хорошо» или «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать экзамен по шкале от 0-30 баллов в дополнение к накопленным за семестр баллам.

Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой от 0 до 70 баллов.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и 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.

В 3 и 5 семестрах студент сдает зачет по нормативам общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

В 4 и 6 семестрах студент сдает экзамен по технико-тактической и теоретической подготовке.

### **8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

#### **Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

##### *Критерии оценки устного и/или письменного ответа*

*на теоретических занятиях и сдача контрольных нормативов на практических занятиях*

<b>Оценка</b>	<b>Критерий</b>
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, ответ структурирован правильно, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, контрольные нормативы выполнены.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, ответе даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии, контрольные нормативы выполнены не полностью
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при этом раскрытии темы вопроса имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия, контрольные нормативы выполнены не полностью
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны неправильные, не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия, контрольные нормативы выполнены меньше чем наполовину, техника проведения приемов слабая.

#### **Критерии формирования оценок по подготовке сообщений, рефератов, докладов**

1. Сообщение соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
  2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 2 б.
  3. Сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 1 б.
  4. Сообщение сделано с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.
- Максимальное количество баллов – 5.

#### **Текущая аттестация студентов.**

Текущая аттестация студентов по дисциплине

«Теория и методика избранном виде спорта» (борьба)

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

Объектами оценивания выступают:

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

### **Тематика рефератов**

1. Вольная борьба, как упражнение в системе физического воспитания страны.
2. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
3. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
4. Форма одежды, оборудование и инвентарь зала спортивной борьбы. Особенности и педагогическое значение.
5. Многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы,
6. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
7. Порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.
8. Механизм эффективности приемов техники в спортивной борьбе.
9. Фазовая структура техники бросков в спортивной борьбе.
10. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
- .
11. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
12. Физическая сила борца как базовое физическое качество для развития других его физических качеств.
13. Основные методы силовой подготовки борца (непредельные, предельные отягощения, упражнения в статических режимах).
- .
14. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбой.
15. Раздельный и целостный метод обучения технике вольной борьбы юношей младшего возраста.
16. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
17. Задачи и содержание подготовительной части урока по спортивной борьбе.
18. Задачи и содержание основной части урока по спортивной борьбе.
19. Содержание и значение методических указаний в ходе проведения подготовительной части урока спортивной борьбы.
20. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
21. Краткие названия приемов техники спортивной борьбы и их значение в общении специалистов.
22. Роль и значение захвата в приеме техники спортивной борьбы.
23. Гигиенические требования к месту занятий спортивной борьбой и их воспитательное значение.
24. Деятельность тренера спортивной борьбы по предупреждению травматизма борцов при обучении.
25. Деятельность Международной любительской федерации борьбы (ОМБ) объединённый мир борьбы.

### **Методические рекомендации по выполнению рефератов.**

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

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

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

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

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

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

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

## 8.2 Контрольные нормативы

### 2 курс 3 с семестр Общая физическая подготовка(ОФП) (оценивается 5 упражнений по выбору)

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

### 2 курс 3 семестр Специальная физическая подготовка (СФП) (оценивается 5 упражнений по выбору)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1.	Лазание на канат без помощи ног 6м	М	9 сек	8,5сек	8 сек	7,5 сек	7сек
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Отбрасывание ног с низкой стойки за15 сек(кол-во)	М	12	13	14	15	16
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Перевороты с моста за 15 сек(количество)	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Броски наклонам захват ног за 15сек(количество)	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5

5.	Броски подворотом захватом шеи и плеча ч/з спину за 15 сек(кол-во)	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Броски манекена через грудь за 20 сек(количество)	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5

**2 курс 4 семестр ОФП (оценивается 5 упражнений по выбору)**

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

**2 курс 4 семестр СФП (оценивается 5 упражнений по выбору)**

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Ниже. ср.	Сре д.	В.ср.	Выс.
1.	Уходы на мост со стойки за 15 сек	М	4	5	6	7	8

	(количество)	оценка	1	2	3	4	5
2.	Забегание на борцовском мосту за 15 сек (кол-во)	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Переворот вперед ч/з прямые руки. Визуальная оценка	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Броски манекена через грудь прогибом за 15сек(кол-во)	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Бег 30 м (сек)	М	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Наклоны туловища к ногам из положения лежа на спине за 60 сек(количество)	М	40	43	45	50	55
		Оценка	1	2	3	4	5

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

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низк	Н. ср.	Ср.	В. ср.	Высш
1.	Кросс 8 км (мин)	М	30	31	31	31	32
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30сек (кол-во)	М	38	40	42	45	50
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Бросок л/а ядра из-за головы (метры)	М	5,50	5,80	6,00	6,50	7,00
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Подъем силой на перекладине «выход силой»(количество)	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Забегания на гимнастическом	М	4,8	4,75	4,7	4,65	4,6

	мосту вправо влево по пять раз (Визуальная оценка)	Оценка	1	2	3	4	5
6.	Бег на 60м (сек)	М	8,8сек	8,6сек	8,4сек	8,0сек	7,8
		Оценка	1	2	3	4	5

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

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Бег 100 м (сек)		13,6	13,4	13,2	13,0	12,8
			1	2	3	4	5
2.	Одновременное отрывание из положения лежа на спине туловища и ног и касание ладонями голеностопов за 30сек	М	36	38	41	43	46
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Жим штанги собственные веса лежа на спине	М	3	5	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Комбинация рондад, флаг. Визуальная оценка	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Броски манекена ч/з грудь за 15сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Сед на продольный шпагат (Визуальная оценка)	М					
		оценка	1	2	3	4	5

**3 курс 6 семестр СФП оценивается 5 упражнений по выбору**

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Рывок штанги 0,70 собственного веса (количество)	М	1	3	5	6	7
		Оценка	1	2	3	4	5



2.	Прыжок в высоту с место (см)	М	60	63	66	70	75
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Бег (кросс) 3000м (мин)	М	11,40	11,30	1,20	11,05	10,50
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Акробатическая дорожка переворот боком рондад, фляк, (Визуальная оценка)	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Бросок л/а ядра через голову разгибанием (метры)	М	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Бросок манекена ч/з грудь за 15сек (количество)	М	4	5	6	7	8
		оценка	1	2	3	4	5

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

**3 курс 6 семестр ОФП оценивается 5 упражнений по выбору**

### 3 курс 6 семестр СФП СФП (оценивается 5 упражнений) по выбору

#### 8.3 Вопросы к тесту для контроля знаний

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс
1	Уходы на мост со стойки за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Броски партнера через бедро захватом шеи и руки за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Лазание на канат 5 м. количество	М	1	1,5	2	2,5	3
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Контрприем: бросок обратным захватом туловища при захв. соперником ног за 20 сек.	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Учебная схватка с заданием	М	пытался выполнить	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с ошибками	выполнил с неб. ошибками	Выполнил
		Оценка	1	2	3	4	5

В какой стране зародилась вольная борьба?

- США
- Франция
- СССР
- +Англия

В какой стране зародилась борьба Дзюдо?

- Бразилия
- Финляндия
- + Япония
- Корея

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

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

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

- М. Карданов
- А. Третьяков
- М. Маmiaшвили
- +А. Карелин

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

В какой стране зародилась вольная борьба?

- США
- Франция
- СССР
- +Англия

В какой стране зародилась борьба Дзюдо?

- Бразилия
- Финляндия
- + Япония
- Корея

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

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

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

- М. Карданов
- А. Третьяков
- М. Маmiaшвили
- +А. Карелин

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

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

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

- А. Бестаев, в 1957 году
- Б. Кулаев, в 1967 году
- С. Андиев, в 1974 году
- +Е. Тедеев, в 1966 году

Кто и Осетинских борцов самый титулованный?

- Х. Гацалов
- +А. Таймазов

А. Фадзаев  
М. Хадарцев

Кого считают отцом вольной борьбы в РСО-Алании?

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

Сколько Олимпийских Чемпионов в Осетии по Греко-римской борьбе?

5  
+ 2  
4  
3

Самый титулованный дзюдоист РСО-Алании?

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

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

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

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

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

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

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

На каких Олимпийских Играх побеждал Бувайсар Сайтиев?

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

На каких Олимпийских Играх побеждал, Сослан Андиев?

Мюнхен 1972; Москва 1980.  
Москва 1980; Лос-Анжелос 1984.  
+Монреаль 1976; Москва 1980.

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

11  
+15  
12

Перечислить всех олимпийских чемпионов представителей Осетии.  
(Андиев С, Фадзаев А, Хадарцев М, Хабелов Л, Мусульбес Д, Богиев В, Таймазов Т, Таймазов А, Гацалов Х, Тедеев Э, Бароев Х, Хугаев А, Шанаева А, Рамонов С, Сидиков З, Хугаев, Дзедисов, Хинчагов).

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

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

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

С 1896 года  
С 1921 года  
+С 1912 года

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

Восемь  
Шесть  
+Семь

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

Дедегкаев К. М.  
+ Дзгоев А. З.  
Гиюев Х. Г.

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

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

Где и когда состоялся первый чемпионат СССР по вольной борьбе?

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

Осетинский борец, который первым из осетин стал чемпионом мира.

Сослан Андиев  
Юрий Гусов  
+Алымбег Бестаев

Самый титулованный самбист Осетии

Владимир Короев  
Сократ Касоев  
Владимир Бетанов  
+ Гурам Чертокоев

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

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

Кто является первым Заслуженным мастером спорта в Осетии?

Бестаев Алимбек  
+Кулаев Борис  
Андиев Сослан  
Дзарасов Савкудз

Кто первый чемпион мира из Осетии по самбо?

Короев Владимир  
+Чертокоев Гурам

Бетанов Владимир  
Тменов Тамерлан

Кто первый чемпион мира по дзюдо из Осетии?  
Тменов Тамерлан  
Тасоев Инал  
Черткоев Гурам  
Хубецов Алан

#### 8.4 Вопросы к зачету:

1. Возникновение борьбы. Ее распространение и использование как физического упражнения
2. Спортивная борьба в программе древних и современных Олимпийских игр
3. Спортивная борьба в России. Профессиональная и любительская борьба. Роль профессиональных борцов в развитии борьбы в России.
4. Возникновение любительской борьбы в России. Первые чемпионаты по борьбе в России.
5. Выступления русских борцов-любителей на международных чемпионатах и Олимпийских играх до Октябрьской революции.
6. Вступление СССР в Международную федерацию борьбы (ФИЛА). Участие советских борцов в чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.
7. Физические качества борца и их характеристика.
8. Особенности проявления силы, методы и средства ее развития в борьбе.
9. Средства и методы развития быстроты.
10. Средства и методы развития ловкости.
11. Средства и методы развития выносливости.
12. Средства и методы развития гибкости.
13. Общая и специальная физическая подготовка борцов.
14. Значение быстроты и формы ее проявления в борьбе.
15. Ловкость и основы ее проявления.
16. Виды и значение выносливости в спортивной борьбе.
17. Гибкость и ее значение в спортивной борьбе.
18. Восемь основных разделов практического курса борьбы. Назовите и раскройте их содержание.
19. Формирование основ ведения единоборства в форме игровых заданий касания, блокирующие и атакующие захваты, теснения, дебюты.
20. Описание техники основных технических действий.
21. Упражнения, применяемые для освоения технического действия, приема
22. Что такие имитационные приемы?
23. Какие методы применяют для совершенствования технико-тактических действий?
24. Средства повышения технико-тактических действий.
25. Какие теоретические методы применяют для повышения спортивного мастерства?
26. Перечислить симптомы перетренированности.
27. Какие методы и средства применяют для восстановления от соревновательных и тренировочных нагрузок?
28. Перечислить основные методы и средства гигиены борца.
29. Что значит настроиться на схватку, на соревнования?
30. Что значит быть тренированным и что значит быть в хорошей спортивной форме?
32. Какие упражнения являются средствами общей подготовки спортсменов
33. Какие упражнения являются средствами специальной подготовки спортсменов?
34. Что такое методы в спортивной тренировке?
35. Что относится к средствам спортивной тренировки?

## 8.5 Вопросы к экзамену

1. Ловкость борца как результат развития других его физических качеств и природных способностей.
2. Первые выходы советских борцов на международную арену. Их результаты и значение.
3. Спортивная борьба как физическое упражнение. Ее место в системе физического воспитания страны.
4. Разновидности общих и специальных упражнений борца.
5. Физические качества борца. Сила борца как основа развития других его физических качеств.
6. Методика развития гибкости борца.
7. Техника спортивной борьбы: приёмы, защиты, контрприемы. Определение понятий. Их место в действиях борца.
8. Методика развития выносливости
9. Деятельность Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА).
10. Характеристика и спортивно-методическое значение разновидностей положений борца.
11. Методика развития быстроты.
12. Характеристика урочной и неурочной формы занятий спортивной борьбой.
13. Объем и содержание учебной документации тренера по вольной борьбе.
14. Разновидности травматических повреждений борцов вольной борьбы и меры их предупреждения.
15. Исходное положение при выполнении техники борьбы и его значение в фазовой структуре приема.
16. Основное действие атакующего борца в приеме как существенный признак классифицирования техники спортивной борьбы.
17. Простейшие формы борьбы как подводящие упражнения для начинающих борцов.
18. Объем техники вольной борьбы для организации самостоятельных занятий по вольной борьбе вне тренировочного зала.
19. Совершенствование правил соревнований по борьбе как цель организации объективного судейства по выявлению победителя в вольной борьбе.
20. Техника, прием техники вольной борьбы. Определение понятий и биомеханическая характеристика бросков подворотом в стойке.
21. Биомеханическая характеристика бросков прогибом в стойке.
22. Сравнительный анализ бросков подворотом в стойке и партере.
23. Сравнительный анализ формы и структуры бросков подворотом и прогибом в стойке.
24. Особенности формы и структуры бросков поворотом в стойке в сравнении с бросками подворотом и прогибом.
25. Процесс овладения сложной техникой спортивной борьбы как фактор воспитывающего обучения.
26. Меры обеспечения безопасности при освоении сложной техники вольной борьбы.
27. Строгое соблюдение дидактических принципов обучения - основа профилактики травматических повреждений борцов при обучении и совершенствовании техники спортивной борьбы.
28. Строгое соблюдение дидактических принципов обучения - основа профилактики травматических повреждений борцов при обучении и совершенствовании техники спортивной борьбы.
29. Основные понятия и терминология в спортивной борьбе.
30. Задачи и значение соревнований



## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1. Литература

#### а) основная литература

1. Письменский И.А., Коблев Я. К. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба. Учебник / Москва, 2017. Сер. 58 Бакалавр. Академический курс (1-е изд.) - Режим доступа: по подписке. – URL: <https://static.myshop.ru/product/pdf/308/3075275.pdf> -Библиогр. в кн. – Текст: электронный
2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 189 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08356-9. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL:<https://urait.ru/bcode/454427>
3. Шахов, А.А. Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы: учебное пособие / А.А. Шахов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный
4. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А. Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр. Режим доступа: по подписке URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767> Библиогр. в кн. –Текст: электронный

#### б) дополнительная литература:

5. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников. – Москва: Юнити, 2015. – 687 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117046> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01667-2. – Текст: электронный.
6. Андриянова Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447819>
7. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала: Эпоха, 2011. – 368 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024> ISBN 978-5-98390-088-2. – Текст: электронный.

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

URL: [https://www.bushido.ru/files/books/method/borba/judo\\_techn-takt.pdf](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:**

## **9.2 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

### **Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы**

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

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Теории и методики избранного вида спорта», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, сжато и вместе с тем ёмко раскрывается определенная проблема, их необходимо изучить.  
Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы или хотя бы делать для себя краткие записи (заметки).

#### **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 №10:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 58 посадочных мест; интерактивная доска IQ Board; ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; 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>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №12:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 58 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<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	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	
<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 санузелом 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**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ договора(лицензия)</b>	<b>Страна производитель</b>
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
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	Kaspersky 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. (09.01.2023г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛММИС	Россия
17	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич Тех.под. 07.04.2022	Россия
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 учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
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.