

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика избранного вида спорта»**

**(борьба)**

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2022**

**Утверждена в составе ОПОП.**

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

**Владикавказ 2022**

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1-4	1-4
Семестр	2-7	2-7
Лекции	104	42
Практические (семинарские) занятия	312	42
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий	416	84
Самостоятельная работа	196	582
Курсовая работа		
Форма контроля		
экзамен	Сессия 3 (36 час) 7 (36 час)	Сессия 3(9час) 7 (9час)
Зачет	2,4,5,6	2,4,6

Общее количество часов	684	684
------------------------	-----	-----

## 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 19 зачётных единиц составляет (684 часа)

### Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

Семестры	Лекции		Практические занятия		Всего		Самостоятельная работа		Итого	
	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО
1 курс										
I										
II	18	12	54	12	72	24	36	120	108	144
<b>Всего:</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>120</b>	<b>108</b>	<b>144</b>
2 курс										
III	18	8	54	6	72	14	36	58	108	72
IV	18	12	54	6	72	18	36	54	108	72
<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>72</b>	<b>112</b>	<b>216</b>	<b>144</b>
3 курс										
V	18		54		72		36		108	
VI	14	8	42	8	56		16	164	72	180
<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>96</b>	<b>8</b>	<b>128</b>		<b>52</b>	<b>164</b>	<b>180</b>	<b>180</b>
4 КУРС										
VII	18	10	54	10	72	20	36	151	108	171
<b>Всего:</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>151</b>	<b>108</b>	<b>171</b>

## 2. Цели и задачи освоения дисциплины

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

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования,

профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.

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

## **01. Образование и наука**

*Общепедагогическая функция. Обучение:*

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

*Воспитательная и развивающая деятельность:*

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

*Педагогическая деятельность:*

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

## **05. Физическая культура и спорт**

*В области тренерской деятельности:*

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

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

**Задачами** дисциплины являются:

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

- обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояние занимающихся.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» (борьба) относится к Блоку 1 обязательной части Б1.О.17

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

Дисциплина преподается в 2 - 7 семестрах и составляет 19 зачетных единицы –684 часа.

Форма аттестации по дисциплине:

- **зачет** (2,4,5,6 семестр), **экзамен** (3,7 семестр), для очной формы обучения
- **зачет** (2,4,6 семестр), **экзамен** (3 и 7 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

#### **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.

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

##### **ОПК-14.1. Знает:**

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



- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.

**ОПК-14.2. Умеет:**

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

**ОПК-14.3. Имеет опыт:**

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

## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

### 2 Семестр

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

	подготовленности и специальные упражнения спортивной борьбы (□)-Ролевые игры								
3	<p><b>2.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>	2	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>			1-4,7
4	<p>Изучение различных способов соединения рук в борьбе</p> <p>Специальные захваты рук</p>		4	Ознакомление, обучение, закрепление	2	<p>Показ и объяснение различных захватов в борьбе</p> <p>Визуальная оценка</p>			1-4,5,7

<p>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  Контрприёмы  10-текущий контроль по технике переворота рычагом</p>					<p>правильности выполнения</p>			
---	--	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

	и перевода вращением с захватом руки сверху. (□)- Мастер класс								
5	<b>3.Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе</b>  Виды спортивной борьбы. Национальные виды борьбы	2	2	Подготовка докладов о национальных видах борьбы	2	Фронтальный опрос  Доклад о видах национальных видов борьбы			1-4
6	Стойка. Различные стойки, передвижения на ковре, обманные движения. Переводы рывком с захватом одноимённого запястья и туловища. (□)-Ролевые игры Переводы нырком с захватом шеи и туловища. Учебные схватки		4			Визуальная оценка			1-4,7
7	<b>4.Теоретические основы развития основных физических качеств борцов.</b>  Использование упражнений различных видов спорта для развития повышения	2	2	Подготовка докладов и рефератов	2	Доклады и рефераты по истории одного из видов борьбы			1-4,5,7

	основных физических качеств борцов.								
<b>8</b>	<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>		4	Обучение и закрепление ТТД	2	Контроль за правильностью выполнения технического действия			<b>1-4,5,7</b>
<b>9</b>	<b>5.Основы техники и тактики спортивной борьбы</b>	<b>2</b>	2			Фронтальный опрос			<b>1-4,7</b>

	Значение технического и тактического арсенала для достижения победы спортивная борьба.								
<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.		4	Обучение и совершенствование	2	Визуальная оценка правильности выполнения			<b>1-4,7</b>
<b>11</b>	<b>6.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		4	Совершенствование атакующих действий в стойке и партере	2	Визуальная оценка правильности выполнения			<b>1-4,7</b>

	захватом туловища, захватом дальнего бедра сверху. Броски наклоном с захватом туловища с рукой (со страховкой). Учебные схватки.								
<b>13</b>	<b>7.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	4	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.		4	Учебные и учебно- тренировочные схватки	2	Визуальный контроль за правильностью выполнения			<b>1-4</b>
<b>15</b>	<b>8.Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе</b>	<b>2</b>	2	Учебные и учебно- тренировочные схватки	2	Опрос - беседа			<b>1-4</b>



	Методы обучения техническим действиям и приемам.								
<b>16</b>	ТТП. Изучение и обучение ТТД. Броски захватом ног. Защитные действия от захватов ног. Учебные схватки.		4	Учебные и учебно-тренировочные схватки	2	Контроль за правильностью выполнения технического приема			<b>1-4,7</b>
<b>17</b>	<b>9.Методы совершенствования ТТД. Задачи обучения.</b>  Последовательность в обучении ТТД. Основные принципы.	2	2	Подготовка докладов	2	Доклад по методике обучения и последовательности обучения			<b>1-4</b>
<b>18</b>	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.		4	Совершенствование ТТД	4	Контроль за правильностью выполнения технического приема			

	Текущий контроль							50	
	Рубежная аттестация					Контрольные нормативы ОФП и СФП	по	50	
	Всего за 2- й семестр	18	54		36		0	100	
	3 Семестр								
1	1.Развитие спортивной борьбы, в СССР, в РСФСР, в Осетии и в современной России  Основные этапы развития спортивной борьбы .	2	2	Изучение и анализ справочной и методической литературы истории спортивной борьбы	4	Доклад Фронтальный опрос			4,7
2	Физическая подготовка. Развитие силы. Упражнения для развития силы борца: с партнером, без предметов, с использованием предметов, гимнастических, л/а и т/а снарядов, различных		2	Кросс, силовая подготовка на тренажерах	2	Контроль за правильность ю выполнения упражнений			1-4,7

	тренажеров.								
<b>3</b>	<b>2.История развития дзюдо, самбо.</b> <b>Достижения советских, российских спортсменов в дзюдо и самбо.</b>  Правила соревнований по дзюдо и самбо. Оценка технических действий.	<b>2</b>	<b>2</b>	Изучение и анализ справочной литературы  Изучение правил	<b>2</b>	Доклады			<b>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. Контрпиемы от бросков.		<b>2</b>	Изучение и совершенствование ТТД	<b>2</b>	Контроль за выполнением приемов			<b>2,4,7</b>

5	<b>3.Дидактические основы спортивной тренировки борцов.</b>  Цель, задачи, принципы, спортивной тренировки борцов	2	2	Изучение принципов спортивной тренировки.	2	Контроль за выполнением приемов			4,7
6	ТТП. Изучение и ознакомление с удушающими и болевыми приемами в дзюдо: -сбоку затягиванием(петля) -сзади отворотом, выключая руку -захватом головы и руку ногами Уходы из этих положений (□)-Ролевые игры		2	Изучение и совершенствование  Обучение и совершенствование	2	Контроль за выполнением приемов			3,8
7	<b>4.Физическая подготовка в спортивной борьбе.</b>  Развитие и повышение основных физических качеств борцов. Методы развития физических качеств равномерный, переменный,	2	2	Подготовка доклада на тему: «Средства и методы повышения физических качеств».	2	Контроль за выполнением приемов			4,7

	непрерывный, интервальный, повторный, игровой, круговой и соревновательный.								
8	ТТП. Изучение бросков в борьбе дзюдо: зацеп изнутри голенью; через спину с захватом руки на плечо; передней подножкой; через себя упором ногой в грудь, живот. Защиты и контрприемы. Изучение техники борьбы в партере в дзюдо и самбо. Способы удержаний. Защиты, уходы от удержаний. (□)-Спарринг		2	Изучение и совершенствование	2	Контроль за выполнение приемов			4
9	<b>5.Общая физическая подготовка в борьбе.</b>  Значение ОФП в спортивной борьбе. Средства и методы для повышения ОФП.	2	2	Доклады на тему: «Общая физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов».	2	Контроль за выполнением приемов			7

10	ТТП. Учебно-тренировочные схватки. Упражнения для развития специальной выносливости борца (□)-Спарринг		2	анализ и разбор учебно-тренировочных схваток	2	Составление упражнений для специальной выносливости борца			1-4
11	<b>6.Специальная физическая подготовка в спортивной борьбе.</b>  Значение СФП в спортивной борьбе. Средства и методы для повышения СФП.	2	2	Подготовка докладов по СФП борцов.	2	Контроль за выполнение приемов			3,8
12	ТТП. Бросок прогибом захватом шеи с плечом спереди-сверху. Бросок через спину с захватом разноимённой руки снизу и запястья другой руки. (□)-Спарринг		2	Совершенствование технико-тактических действий на тренировочных занятиях	2	Визуальная оценка выполнения технического действия			4,7
13	<b>7.Силовая подготовка в спортивной борьбе.</b> <b>Упражнения для развития и повышения силовых качеств борцов.</b>  Средства и методы	2	2	Доклады по теме	2	Контроль за выполнением заданий преподавател я			4,7

	повышения силовых качеств в спортивной борьбе								
<b>14</b>	ТТП. Изучение болевых на руку: -рычаг локтя захватом головы и руки ногами -обратный рычаг локтя внутрь -рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху -рычаг локтя внутрь ногой Уходы с этих положений (□)-Спарринг		2	Учебные и учебно-тренировочные схватки	2	Контроль за техникой выполнения			<b>3,8</b>
<b>15</b>	<b>8.Упражнения для развития и повышения быстроты и ловкости в спортивной борьбе.</b>  Средства и методы развития и повышения быстроты и ловкости	2	2	Подготовка докладов на тему: «Средства и методы повышения быстроты и ловкости».	2	Опрос- беседа			<b>1-4,7</b>

16	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			4,7
17	<b>9.Упражнения для развития и повышения выносливости.</b>  Средства и методы развития выносливости в спортивной борьбе.	2	2	Подготовка докладов на тему: «Средства и методы развития и повышения выносливости».	2				4,7
	<b>Текущий контроль</b>							5 0	
	<b>Рубежная аттестация</b>					<b>Сдача контрольных нормативов по ТТП</b>		5 0	
	<b>ЗАЧЕТ</b>					<b>По теории избранного вида спорта</b>			
	<b>Всего за 3-й семестр</b>	18	54		36		0	1 0 0	



#### 4 Семестр

1	<b>1.Функциональная подготовка в спортивной борьбе.</b> <b>Развитие и повышение функциональной подготовленности в спортивной борьбе.</b>  Средства, способы развития и повышения функциональной подготовки в спортивной борьбе.	2	2	Подготовка докладов на тему: «Средства и методы развития и повышения функциональной подготовленности».	2	Реферат по истории одного из видов борьбы			1-4,7,8
2	Физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости. (□)- Ролевые игры		2	Повышение силовой выносливости	2	Соответствие нормативным требованиям			4,7
3	<b>2.Виды и формы организации занятий по спортивной борьбе.</b> <b>Терминология в спортивной борьбе.</b>	2	2	Конспекты по теме: «Задачи этапов многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе»	2	Оценка доклада по теме.			4,7

	Закрепление содержания основных терминов в процессе учебно-тренировочного занятия.								
4	<p>ТТП. Обучение базовым технико-тактическим действиям и приемам. Базовая расширенная техническая подготовка. Учебные схватки.</p> <p>(□)-Мастер класс</p>		2	Базовая технико-тактическая подготовка.	2	Контроль за техникой исполнения			4,7
5	<p><b>3.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</p>	2	2			Оценка доклада по теме.			7

	выполнении основных бросков.								
6	Развития и повышение скоростной выносливости. (□)-Мастер класс (□)- Ролевые игры		2	Повышение скоростной выносливости.	2				3,8
7	<b>4.История спортивной борьбы. Основные этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх.</b>  Самые выдающиеся представители спортивной борьбе в Море.	2	2	Анализ справочной и методической литературы истории спортивной борьбы.	2	Оценка доклада по теме.			4,7
8	Физическая подготовка. Развитие и повышение гибкости с помощью специальных упражнения (□)-Мастер класс		2	Развитие и повышение гибкости	2	Визуальный контроль			1,4,7
9	<b>5.Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе.</b>  Длительность этапов спортивной подготовки,	2	2	Доклады по теме	2	Оценка доклада по теме.			4

	минимальный возраст лиц 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.								
<b>10</b>	Физическая подготовка. Развитие и повышение физических качеств борца (□)-Мастер класс		2	Повышение физических качеств	2				
<b>11</b>	<b>6.Техническая подготовка в спортивной борьбе.</b> Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Общие основы и принципы обучения в спортивной борьбе. Базовая техническая подготовка.	2	2	Подготовка докладов на тему: «Методы изучения, обучения и закрепления технических действий».	2	Оценка доклада по теме.			<b>1,2,4,7</b>

<b>12</b>	<p>Физическая подготовка. Развития и повышение ловкости и координационных способностей борца с помощью специальных упражнений спортивной борьбы</p> <p>(□)-Мастер класс</p>		2	повышение ловкости и координационных способностей борца	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>2,4,7</b>
<b>13</b>	<p><b>7.Тактическая и психологическая подготовка в спортивной борьбе.</b></p> <p>Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Базовая тактическая подготовка.</p>	2	2	Изучение форм организации учебного занятия. Методика применения типов занятий для приобретения, закрепления и совершенствования ТТД и навыков	2	Конспекты различных форм и типов занятий			<b>3,8</b>

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>8.Этап начального обучения в борьбе. Формирование и овладение навыками ТТД</b>  Методы обучения. Целостный, расчлененный методы обучения ТТД	2	2	Доклады на тему: «Методы расчлененного и целостного обучения приема»	2				2,7
16	ТТП. Совершенствование основных базовых технических действий контратаки. Учебные схватки.		2	Совершенствование основных базовых технических действий		Контроль за выполнением упражнений			3,4,7
17	<b>9.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 и овладеть дидактическими принципами обучения	2	Конспекты по методике ОФП			4,7

	Физическая подготовка. Развитие и повышение скоростно- силовой выносливости методом круговой тренировки с использованием тренажеров и специальных упражнений спортивной борьбы. (□)-Мастер класс		2	Повышение скоростно- силовой выносливости методом круговой тренировки		Визуальный контроль за техникой исполнения			2,7
18	Совершенствование комбинации в партере: -переворот накато захватом туловища- переворот разгибанием зацепом одноименной -переворот обратным захватом туловища- переворот разгибанием захватом бедра на «ножницы» (□)-Спарринг		2	Совершенствование комбинационных атакующих действий в партере	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,7
	<b>Текущий контроль</b>							50	
	<b>Рубежная аттестация</b>					<b>Сдача контрольных нормативов</b>		50	

	<b>Всего за 4– ый семестр</b>	<b>18</b>	<b>54</b>		<b>36</b>			<b>100</b>	
<b>5 СЕМЕСТР</b>									
<b>1</b>	<b>1.Спортивная борьба в современном спортивном мире.</b>  Последние изменения в регламенте проведения и правилах соревнований спортивной борьбы	<b>2</b>	2	Подготовка докладов  Изучение правил соревнований по спортивной борьбе	2	Оценка докладов по теме.  Фронтальный опрос			<b>1,2,4</b>
<b>2</b>	ТТП. Техничко-тактические действия защиты. Активная и пассивная защита. Партер, стойка.		2	Совершенствование ТТД	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Формы организации учебно-тренировочных занятий: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная.</b>	<b>2</b>	2	Составление конспектов по теме	2	Проверка конспектов и обсуждение конспектов  Фронтальный			<b>4,7</b>



	Типы занятий: учебное, учебно-тренировочное, тренировочное, контрольное, соревновательное.					опрос			
4	ТТП. Бросок подворотом захватом руки и шеи. Защиты.		2	Совершенствование бросков подворотом различными захватами рук и шеи	4	Визуальный контроль за техникой			4,7
5	<b>Взаимосвязь технической подготовленности и физического развития борцов.</b>  Методы и средства для повышения физической подготовки для решения технико- тактических задач в борцовской схватке.	2	2	Основные методы для повышения скоростно-силовых качеств борцов	2	Проверка конспектов и обсуждение конспектов  Фронтальный опрос			4,7
6	ТТП. Способы переводов захватом одной, перехватом другой голова снаружи. Защиты. (□)-Спарринг		2	Совершенствование переводов захватом одной перехватом другой	2				7

7	<p><b>Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.</b></p> <p>Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.</p>	2	2			Фронтальный опрос			4,7
8	<p>ТТП. Изучение технико-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской, вольной и женской борьбе.</p> <p>(□)-Спарринг</p>		2	Совершенствование контратакующих действий	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			4
9	<p><b>Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки. Виды физических нагрузок.</b></p> <p>Нагрузка физическая и функциональная.</p> <p>Психологическая нагрузка.</p>	2	2	Подготовить доклады	2	Обсуждение докладов			4,7

10	ТТП. Перевод рывком захватом туловища против броска прогибом захватом рук двумя руками (□)-Ролевые игры		2	Совершенствование контратакующих действий в стойке		Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7
11	<p><b>Принципы соответствия физических нагрузок.</b></p> <p><b>Принципы пороговых нагрузок, сверхнагрузок.</b></p> <p>Возрастные особенности и физические нагрузки</p> <p>Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.</p>	2	2	Изучить принципы физических нагрузок спортсменов разных возрастов	2	Фронтальный опрос			1,2,7
12	ТТП. Изучение контрприема: Накрывание захватом ноги изнутри против бросков		2	Совершенствование контратакующих действий в стойке	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7

	прогибом (□)-Спарринг								
13	<p><b>Основные формы динамики физической и функциональной нагрузок и их взаимосвязь.</b></p> <p><b>Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки</b></p> <p>Закономерности построения физических воздействий и отдыха.</p>	2	2	Изучить основные формы физических нагрузок и их влияние на функциональное состояние борцов.	2	Фронтальный опрос			1,4
14	<p>ТТП. Изучение комбинаций в партере:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-переворот скручиванием-переворот перекатом</li> <li>обратным захватом ближнего бедра</li> <li>-переворот скручиванием захватом рук сбоку-переворот перекатом</li> <li>захватом шеи с дальним бедром</li> </ul> <p>(□)-Мастер класс</p>		2	Совершенствование контратакующих действий в партере	4	Визуальный контроль за техникой исполнения			7

15	<b>Основы построения процесса спортивной подготовки</b>  Принципы и закономерности процесса спортивной подготовки. Сущность тренировочного и соревновательного процесса			Доклады на тему: принципы спортивной тренировки»	2	<u>Обсуждение докладов</u>			1-4,7
16	ТТП. Комбинации: -перевод нырком захватом туловища-переворот накатом захватом туловища -перевод рывком захватом одноименной руки-бросок поворотом ч/з плечи захватом одноименных руки и ноги (□)-Ролевые игры		2	Совершенствование комбинаций стойка, стойка- партер	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			4
17	<b>Основы построения микроциклов</b>  Сущность периодизации и цикличности. Общая характеристика периодов и этапов процесса спортивной подготовки.  Мега-, макро-, мезо-, и	2	2	Доклады на тему: «Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые».	2	<u>Обсуждение докладов</u>			1,7

	микроструктуры (циклы) процесса спортивной подготовки.								
18	ТТП. Бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Защиты и контратаки. (□)-Спарринг		2	Совершенствование ТТД	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			2,7
	Текущий контроль							50	
	Рубежная аттестация					Контрольные нормативы по СФП			
	ЗАЧЕТ					Контрольные нормативы по ТТП		50	
	Всего за 5-й семестр	18	54		36			100	
6-й Семестр									
1	Возрастные особенности этапов многолетней спортивной подготовки. Учет возрастных	2	2	Подготовка докладов на тему: Сенситивные периоды в физическом развитии	2	Обсуждение докладов			1-7

	особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки и начальной спортивной подготовки								
<b>2</b>	ТТП. Перевороты разгибанием зацепом, захватом ног ногами на «ножницы» Защиты. ( <input type="checkbox"/> )-Мастер класс ( <input type="checkbox"/> )-Ролевые игры		4			Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>2,7</b>
<b>3</b>	<b>Планирование учебно-тренировочного процесса.</b>  Перспективное планирование роста спортивного мастерства.	<b>2</b>	<b>2</b>	Построение спортивной тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах Проработка учебного материала по конспектам лекций.	<b>2</b>	<u>Обсуждение докладов</u>			<b>6,7,8</b>
<b>4</b>	ТТП. Комбинация. Перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри - переворот скрестным захватом голеней. ( <input type="checkbox"/> )-Спарринг ( <input type="checkbox"/> )-Ролевые игры		4			Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>7</b>

<b>5</b>	<b>Периодизация спортивной подготовки в спортивной борьбе.</b>  Индивидуальные планы подготовки спортсменов.	2	2	Составление годовых индивидуальных планов подготовки планов	2	Проверка и обсуждение составленных индивидуальных планов			<b>1-4,7,8</b>
<b>6</b>	ТТП. Контратаки в партере: - выходы наверх нырком, выседом, переходом. -накрывания от переворотов накатом (□)-Спарринг		4			Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>4,7</b>
<b>7</b>	<b>Методика подготовки к соревнованиям.</b>  Развитие и повышение специальных физических качеств борца. Учебно-тренировочные сборы.	2	2	Составление планов проведения УТС	2	Проверка и обсуждение составленных планов УТС			<b>1-8</b>
<b>8</b>	Перевод сбиванием захватом одной перехватом другой. Изучение и совершенствование способов переводов с		4	Совершенствование ТТД. Исправление ошибок при атакующих действиях.		Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>1,4</b>



	положения сед. (□)-Спарринг								
<b>9</b>	<b>Питание борца. Питание перед соревнованиями и в дни соревнований.</b>  Методы и средства уменьшения веса.	<b>2</b>	<b>2</b>	Составление рациона питания	<b>2</b>	Обсуждение рациона питания спортсмена			<b>1-4,6,7,8</b>
<b>10</b>	Переводы, посадки, броски наклоном, сбиванием захватом за обе ноги. (□)-Спарринг		<b>4</b>		<b>2</b>	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>7</b>
<b>11</b>	<b>Соревновательная схватка. Тактические приемы ведения соревновательной схватки.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Стратегия спортсмена-борца. Тактика схватки, тактика борца на соревнованиях	<b>2</b>	Опрос-беседа			<b>1-6,7,8</b>

	Тактика борца на соревнованиях. Индивидуальная подготовка.								
12	Совершенствование ТТД для создания благоприятного момента для проведения приема (□)-Спарринг		4	Технико-тактические действия, методы совершенствования	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7,8
13	<b>Методы восстановления от соревновательных и тренировочных нагрузок.</b> Использование фармакологических средств в спорте. Допинг-контроль.	2	2	Методы и средства для восстановительных мероприятия	2	Фронтальный опрос			1-4,7
14	ТТП. Совершенствование комбинаций и ТТД в учебных схватках ТТП. Бросок сбиванием захватом двух ног. Совершенствование бросков наклоном захватом ног (□)-Мастер класс		4		2	Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7

	<b>Текущий контроль</b>						<b>50</b>	
	<b>Рубежная аттестация</b>					<b>Вопросы тесты по Т и М ИВС (борьба)</b>	<b>50</b>	
	<b>Зачет</b>							
	<b>ВСЕГО ЗА 6-й Семестр</b>	<b>14</b>	<b>42</b>		<b>16</b>		<b>100</b>	

**7 семестр**

<b>1</b>	<b>1.Спортивная борьба в современном спортивном мире. Достижения Российских борцов за последние годы.</b>  Достижения осетинских борцов за последние 5 лет.	<b>2</b>	<b>2</b>	Изучение результатов последних соревнований по спортивной борьбе	<b>2</b>	Фронтальный опрос		<b>1-7</b>
<b>2</b>	ТТП. Перевороты разгибанием зацепом, захватом ног ногами на «ножницы» Защиты.		<b>4</b>	Совершенствование ТТД	<b>2</b>	Визуальный контроль за техникой исполнения		<b>2,7</b>

	(□)-Мастер класс (□)-Ролевые игры								
<b>3</b>	<b>2.Профилактика травматизма борца. Личная гигиена борца.</b>  Врачебный медицинский контроль	<b>2</b>	<b>2</b>	Цели задачи и организация врачебного контроля спортсменов. Содержание и формы врачебного контроля. Содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Изучение методов профилактики травматизма в спортивной борьбе	<b>2</b>	Проверка составленных дневников самоконтроля  Опрос-беседа			<b>6,7,8</b>
<b>4</b>	ТТП. Комбинация. Перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри - переворот скрестным захватом голеней. (□)-Спарринг (□)-Ролевые игры		<b>4</b>	Совершенствование ТТД	<b>2</b>	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>7</b>
<b>5</b>	<b>3.Отбор и прогнозирование в спортивной борьбе. Научно-теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Этапы отбора в секции борьбы Изучение опыта лучших тренеров по спортивной борьбе	<b>2</b>	Опрос-беседа			<b>1-4,7,8</b>

6	ТТП. Контратаки в партере: - выходы навверх нырком, выседом, переходом. -накрывания от переворотов накатом (□)-Спарринг		4	Совершенствование ТТД	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7
7	<b>4. Организация работы секции спортивной борьбы в ДЮСШ и СШОР.</b>  Организация, планирование и учет учебно-спортивной работы	2	2	Подготовка докладов по структуре ДЮСШ		Чтение и обсуждение докладов			1-8
8	Перевод сбиванием захватом одной перехватом другой. Изучение и совершенствование способов переводов с положения сед. (□)-Спарринг		4	Совершенствование ТТД. Исправление ошибок при атакующих действиях.	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			1,4

9	<p><b>Методы повышения специальной физической, технической и психологической подготовленности борцов с помощью круговых тренировок.</b></p> <p>Круговые тренировки на тренажерах и на ковре с партнерами. Различные виды тренировочных борцовских схваток.</p>	2	2		2	Фронтальный опрос			1-4,6,7,8
10	<p>Переводы, посадки, броски наклоном, сбиванием захватом за обе ноги. (□)-Спарринг</p>		4	Совершенствование ТТД	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			7
11	<p><b>Изменение в методике подготовки борцов с изменениями правил и регламента соревнований.</b></p> <p>Влияние правил и регламента соревнований на методику подготовки.</p>	2	2			Опрос-беседа			1-6,7,8

12	Совершенствование ТТД для создания благоприятного момента для проведения приема (□)-Спарринг		4	Технико-тактические действия, методы совершенствования	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7,8
13	<b>Поэтапные методы подведения борцов к оптимальной спортивной форме.</b> Виды учебно-тренировочных сборов	2	2	Подготовка доклада	2	Чтение и обсуждение докладов			1-4,7
14	ТТП. Совершенствование комбинаций и ТТД в учебных схватках		4	Совершенствование ТТД	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			4,7
15	<b>Виды физических нагрузок в спорте: аэробная, анаэробная, интервальная, гипоксическая.</b> Основные типы физических нагрузок в спорте	2	2	Подготовка докладов	2	Чтение и обсуждение докладов			1-4,7,8

16	ТТП. Бросок сбиванием захватом двух ног. Совершенствование бросков наклоном захватом ног (□)-Мастер класс		4	Совершенствование ТТД	2	Визуальный контроль за техникой исполнения			7
17	Организация учебно-тренировочных спортивных сборов в летнем лагере.  Меры безопасности, материально-техническое обеспечение. Распорядок дня и режим.	2	2	Подготовка докладов	2	Чтение и обсуждение докладов			1,7
18	ТТП. Совершенствование бросков прогибом с положения обоюдный захват грудь в грудь.		4	Совершенствование ТТД	2				
	Текущий контроль							50	
	Рубежная аттестация					Вопросы тесты по Т и М ИВС (борьба)		50	
	Экзамен								



	<b>ВСЕГО ЗА 7-й СЕМЕСТР</b>	<b>18</b>	<b>54</b>		<b>36</b>			<b>100</b>	
--	-----------------------------	-----------	-----------	--	-----------	--	--	------------	--

## ЗФО

### 1 курс 2 сессия (летняя)

Н ом ер не де ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Заняти я		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количес тво баллов		литература
		Л	С/ П	Содержание	Час ы		min	max	
<b>1</b>	<b>1.Введение в предмет «Избранный вид спорта» (спортивная борьба).  Спортивная борьба как учебная дисциплина</b>	<b>4</b>		<b>Первые сведения о появлении борьбы как вида спортивных состязаний. История спортивной борьбы. Древний мир. Спортивная борьба в России</b>	<b>16</b>				<b>1-4</b>

2	Ознакомление, изучение и совершенствование упражнений для разминки борца. Упражнения для общефизической подготовленности и специальные упражнения спортивной борьбы (□)-Ролевые игры Мастер класс.		4	Совершенствование основных базовых технико-тактических действий и приемов спортивной борьбы в стойке и в партере	34				1-4,7
3	<b>2.Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе. Виды спортивной борьбы. Национальные виды борьбы</b>	4			14				1-4
4	Изучение различных способов соединения рук в борьбе Специальные захваты рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере.  а) захват одноимённой руки б) захват разноимённой руки в) захват ближней руки г) захват дальней руки д) отключение руки (рук)		4	Изучение и совершенствование различных способов соединения рук в борьбе  Специальные захваты рук для выполнения различных	26				1-4,5,7

	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								
5	<b>3.Правила соревнований в спортивной борьбе</b> <b>Основы методики обучения и организации учебно-тренировочного процесса в борьбе</b> <b>Задачи обучения.</b>	4		<b>Теоретические основы развития основных физических качеств борцов</b> <b>Методы совершенствования ТТД.</b>	16				1-4,7
6	Ознакомление и обучение основным базовым приемам. Партер. Скручивания. Переворот захватом рук сбоку. Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой рукой снизу (Фадзаевский).		4	Совершенствование основных базовых технико-тактических действий и приемов спортивной борьбы в стойке и в партере  Работа над повышением основных физических	24				1-4,5,7

	<p>Стойка. Броски подворотом через спину с захватом руки через плечо. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи. (□)-Учебные схватки</p> <p>Использование упражнений различных видов спорта для развития повышения основных физических качеств борцов.</p>			качеств борца, используя упражнения различных видов спорта					
	<b>Всего за 2-й семестр</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>120</b>				
				<b>3-й семестр</b>					
<b>1</b>	<p><b>Развитие спортивной борьбы, в СССР, в РСФСР, в Осетии и в современной России</b> <b>Дидактические основы тренировки борцов.</b></p>	4		<p><b>История развития дзюдо, самбо.</b> <b>Достижения советских, российских спортсменов в дзюдо и самбо.</b></p>	16				<b>1,3,8</b>
	<p>Физическая подготовка. Развитие силы.</p>		2	Повышение физической подготовки	16				<b>1-4,5,7</b>

	Упражнения для развития силы борца: с партнером, без предметов, с использованием предметов, гимнастических, л/а и т/а снарядов, различных тренажеров.								
	<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>	4		<b>Подготовка план-конспектов У-Т занятий</b>					<b>3,8</b>
	Правила соревнований по дзюдо и самбо. Оценка технических действий.		2	Изучение правил соревнований по дзюдо и самбо. Оценка технических действий.	10				<b>1,3,8</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		2	Изучение технических действий в дзюдо и самбо:	16				<b>1,3,8</b>

	вокруг бедра; бросок через бедро подбивом; отхват. Контрпиемы от бросков.								
	<b>Всего за 3-й семестр</b>	<b>8</b>	<b>6</b>		<b>58</b>				
	<b>Зачет</b>								
				<b>4-й семестр</b>					
	<b>История спортивной борьбы. Основные этапы развития. Спортивная борьба на Олимпийских Играх. Самые выдающиеся представители спортивной борьбе в Море</b>	<b>2</b>		<b>Анализ справочной и методической литературы истории спортивной борьбы</b>	<b>8</b>	Рефераты Фронтальный опрос			<b>1,7</b>
	Физическая подготовка. Упражнения для развития силовой выносливости, скоростной выносливости, общей выносливости		<b>2</b>	Повышение силовой выносливости, скоростной выносливости, общей выносливости	<b>8</b>	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>1,3,8</b>
	<b>Этапы многолетней технико-тактической подготовки в спортивной борьбе. Техническая подготовка Сущность и общая характеристика «технической подготовки». Общие основы и принципы</b>	<b>2</b>		Подготовка докладов	<b>8</b>	Чтение и обсуждение докладов Фронтальный опрос			<b>1-8</b>

	обучения в спортивной борьбе. Базовая техническая подготовка.								
	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			1-8
	<b>Физическая подготовка</b> <b>Сущность физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка</b> <b>Изучение средств и методов повышения общефизических и специально физических качеств в спортивной борьбе</b> <b>Методы развития физических качеств равномерный, переменный, непрерывный,</b>	4		Подготовка докладов	15	Чтение и обсуждение докладов Фронтальный опрос			1-8

	<b>интервальный, повторный, игровой, круговой и соревновательный.</b>								
	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			<b>1,3,8</b>
	<b>Тактическая и психологическая подготовка в спортивной борьбе. Сущность и общая характеристика тактической подготовки спортсменов. Этапы совершенствования тактического мастерства. Базовая тактическая подготовка.</b>	<b>4</b>		Подготовка доклада на тему: «Методы и средства для повышения психологической подготовки для решения тактических задач в борцовской схватке».	16	Оценка доклада по теме.			<b>1,3,8</b>
	<b>Всего за 4-й семестр</b>	<b>12</b>	<b>6</b>		<b>55</b>				



				<b>6-й семестр</b>					
<b>1</b>	<b>Спортивная борьба в современном спортивном мире.</b> <b>Принципы и методы обучения и закрепления двигательных навыков</b>	2		Изучить и законспектировать особенности проведения занятий с детьми и подростками на начальном этапе подготовки.	20	Проверка и обсуждение конспектов			<b>1-8</b>
<b>2</b>	Изучение, обучение и совершенствование тактических действий для проведения сваливаний, посадок наклоном захватом головы и голеней. Защиты.		2	Совершенствование тактических действий для проведения сваливаний, посадок наклоном захватом головы и голеней	20	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>1,3,8</b>
<b>3</b>	<b>Взаимосвязь между силовой подготовленностью и спортивной техникой и тактикой борца</b> <b>Дидактические принципы освоения технических действий и приемов в спортивной борьбе</b>	2		Изучить и законспектировать	20	Проверка и обсуждение конспектов			<b>1,3,8</b>
<b>4</b>	ТТП. Способы переводов захватом одной, перехватом другой голова снаружи. Защиты. (□)-Спарринг		2	Совершенствование переводов захватом одной перехватом другой	20	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>8</b>

5	<b>Сущность, структура и общая характеристика работоспособности.</b> <b>Сущность и общая характеристика динамики работоспособности.</b>	2		Изучить и законспектировать	20	Проверка и обсуждение конспектов			1
6	ТТП. Изучение технико-тактических действий для проведения контрприемов в греко-римской, вольной и женской борьбе. (□)-Спарринг		2	Совершенствование контратакующих действий	20	Визуальный контроль за техникой исполнения			8
7	<b>Принципы соответствия физических нагрузок.</b> <b>Принципы пороговых нагрузок, сверхнагрузок.</b> <b>Возрастные особенности и физические нагрузки</b> <b>Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.</b>	2		Изучить и законспектировать	20	Проверка и обсуждение конспектов			1
8	Ознакомление, изучение и обучение ТТД в партере. Способы защит от захватов и переворотов.		2		24				7

	<b>Всего за 6-й семестр</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>164</b>				
				<b>7-й семестр</b>					
	Тактические приемы ведения соревновательной схватки.		2	Совершенствование тактических приемов ведения схватки, борца на соревнованиях	20	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>7</b>
	<b>Планирование учебно-тренировочного процесса. Методика подготовки к соревнованиям. Цели и задачи. Перспективное планирование роста спортивного мастерства.</b>	<b>4</b>		Построение спортивной тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах Проработка учебного материала по конспектам лекций.	20	Проверка и обсуждение конспектов			<b>1,3,8</b>
	Переводы, посадки, броски наклоном, сбиванием захватом за обе ноги. (□)-Спарринг		2	Совершенствование ТТД	20	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>7</b>
	<b>Профилактика травматизма борца. Личная гигиена борца. Методы восстановления от соревновательных и тренировочных нагрузок. Использование фармакологических средств</b>	<b>2</b>			16	Фронтальный опрос.			<b>1,3,8</b>

	<b>в спорте. Допинг-контроль.</b>								
	Совершенствование ТТД для создания благоприятного момента для проведения приема (□)-Спарринг		2	Технико-тактические действия, методы совершенствования	30	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>1,7</b>
	<b>4. Организация работы секции спортивной борьбы в ДЮСШ и СШОР.</b>  <b>Организация, планирование и учет учебно-спортивной работы</b>	<b>4</b>		Подготовка докладов по структуре ДЮСШ	30	Чтение и обсуждение докладов			<b>1-8</b>
	ТТП. Комбинация. Перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри - переворот скрестным захватом голеней. (□)-Спарринг (□)-Ролевые игры		4	Совершенствование ТТД	15	Визуальный контроль за техникой исполнения			<b>1,7</b>
	<b>Всего за 7-й семестр</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>151</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 (принято на заседании Ученого Совета СОГУ от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ»).

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

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

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

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

#### БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-19 недель в том числе:	0	40
Работа на практических занятиях;	0	10
Посещение занятий;	0	5
Написание докладов, конспектов и рефератов	0	15
Самостоятельная работа	0	10
Рубежная аттестация:	0	30
В первом семестре: ответов на вопросы по теоретической части освоения программы		
Во втором семестре: сдачи контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке		
Устная часть на зачете или экзамене	0	30
Итого	0	100

## Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

рубежная аттестации максимально 30 баллов;  
Текущая работа студента в течение рубежа 40 баллов.  
Устная часть на зачете или экзамене 30  
Зачет — минимально 50 баллов.  
Экзамен:  
- удовлетворительно 50-70 баллов.;  
- хорошо 71-85 баллов;  
- отлично 86-100 баллов.

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения экзамена – 50; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 40 баллов;

за рубежную аттестацию – до 30 баллов, до 30 баллов на устном ответе.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 50 и более. Если же студент набрал менее 50 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

### Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
50-70	Удовлетворительно	3

Пересчет полученной итоговой (О) 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;

Студенты, набравшие 49 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 49 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.



Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал <50 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

### Текущая аттестация студентов.

Текущая аттестация студентов по дисциплине

«Теория и методика избранном виде спорта» (борьба)

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

Объектами оценивания выступают:

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

Баллы (рейтинговой оценки в %)	Оценка зачета	Критерии
50-100	«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. В ответе могут быть допущены неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом в ходе ответа на дополнительные вопросы преподавателя.
49 и менее	«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

## 8.1 Тематика рефератов

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 8.3. Контрольные нормативы

**1 курс 2 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	2,15	2,20	2,30	2,40	2,60
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Сгибание туловища, лежа на спине на наклонной доске 30 градусов	М	22	25	30	35	40
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Бег 30м	М	5,05	5,0	4,9	4,8	4,6
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Приседание со штангой собственного веса	М	15	17	20	22	25
		Оценка	1	2	3	4	5
6	Перевороты разгибом с головы (визуальная оценка)	М					

## Специальная физическая подготовка (СФП)

1 курс 2 семестр

(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 6 м	М	8сек	7,5 сек	7 сек	6,5 сек	6 сек
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Уходы на борцовский мост со стойки за 15 сек.	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Перевороты с моста за 15 сек	М	5	6	7	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Броски партнера поворотом через плечи захват плеча и бедра «мельница» за 15сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Броски подворотом захватом шеи и плеча ч/з спину за 15 сек	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Забегание на мосту вокруг головы за 15 сек	М	5	6	7	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5

**2 курс 3 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	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
		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	Сгибание туловища, лежа на спине на наклонной доске 30 градусов за 1 60 сек	М	35	40	45	50	55
		оценка	1	2	3	4	5

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

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Ниже. ср.	Сред.	В.ср.	Выс.
1.	Рывок гири одной рукой (можно поочередно)  (16 кг, 24 кг, 32 кг) по вес. категориям	М	32	35	40	45	50
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Забегание на борцовском мосту за 15 сек	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Переворот вперед ч/з прямые руки. Визуальная оценка	М					
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Броски манекена через грудь прогибом за 20 сек	М	6	7	8	9	10
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Бег 30 м	М	4,8	4,75	4,7	4,65	4,6
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Броски партнера через спину захватом плеча за 15 сек	М	6	7	8	9	10
		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.	Ср.	В.ср.	Выс.
1.	Кросс 8 км	М	30мин	31 мин	31мин	31мин	32мин
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30сек	М	38раз	40раз	42раз	45раз	50раз
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Бросок л/а (5 кг, 7 кг) через себя	М	8,50	8,80	9,00	9,50	10,00
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Подъем силой на перекладине «выход силой»	М	4	5	6	7	8
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Забегания на гимнастическом мосту вправо влево по пять раз(Визуальная оценка)	М	4,8	4,75	4,7	4,65	4,6
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Бег 100м	М	13,5сек	13,3сек	13,1сек	12,7 сек	12,5сек
		Оценка	1	2	3	4	5



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

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1.	Бег 60м	М	8,8сек	8,6сек	8,4сек	8,0сек	7,8 сек
		Оценка	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 собственного веса лежа на спине	М	3	5	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Комбинация рондад, фляг. 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					
		оце	1	2	3	4	5

		нка					
--	--	-----	--	--	--	--	--

**3-курс: 5-семестр СФП оценивается 5 упражнений по выбору**

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

**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 800 м	М	2,37	2,35	2,30	2,25	2,20
		Оценка	1	2	3	4	5
2.	Доставания за голову носками прямых в положения, лежа на спине за 30 сек	М	25	28	30	35	40
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Приседания со штангой собственного веса на плечах	М	10	12	13	15	18
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Бросок партнёра поворотов ч/з плечи	М	4	5	6	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
5.	Уходы на мост со стойки, уход с моста забеганием в исходное положения за 15 сек	М	5	6	7	8	10
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Подъем переворотом из положения вис на перекладине	М	10	12	14	16	18
		оценка	1	2	3	4	6

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

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

## 8.4. Вопросы к тесту для контроля знаний

В какой стране зародилась вольная борьба?

США

Франция

СССР

+Англия

В какой стране зародилось борьба Дзюдо?

Бразилия

Финляндия

+ Япония

Корея

Кто был первым Олимпийским Чемпионом по вольной борьбе из северокавказских 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 чемпионом 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 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 категориях 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 спортивной борьбе?

+10

9

12

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

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

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

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

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

С 1896 года

С 1921 года

+С 1913 года



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

Восемь

Шесть

+Семь

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

Дедегкаев К. М.

+ Дзгоев А. З.

Гиоев Х. Г.

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

А. З. Дзгоев

К. И. Дедегкаев

+ Х. Г. Гиоев

Где и когда состоялся первый чемпионат СССР по вольной борьбе?

1951 г. Тбилиси

+1945 г. Ленинград

1947 г. Таллин

Осетинский борец, который первым из осетин стал чемпионом мира.

Сослан Андиев

Юрий Гусов

+Алымбег Бестаев

Самый титулованный самбист Осетии

Владимир Короев

Сократ Касоев

Владимир Бетанов

+ Гурам Черткоев

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

Сослан Андиев, Алан Хугаев, Махарбек Хадарцев, Арсен Фадзаев

+Аида Шанаева, Хасан Бароев, Хаджимурат Гацалов, Алан Хугаев

Лери Хаьбелов, Давид Мусульбес, Вадим Богиев, Эльбрус Тедеев

### **Вопросы к зачету:**

1. Возникновение борьбы. Ее распространение и использование как физического упражнения

2. Спортивная борьба в программе древних и современных Олимпийских игр

3. Спортивная борьба в России. Профессиональная и любительская борьба. Роль профессиональных борцов в развитии борьбы в России.

4. Возникновение любительской борьбы в России. Первые чемпионаты по борьбе в России.

5. Выступления русских борцов-любителей на международных чемпионатах и Олимпийских играх до Октябрьской революции.

6. Вступление СССР в Международную федерацию борьбы (ФИЛА). Участие советских борцов в чемпионатах

Европы, мира и Олимпийских играх.

7. Физические качества спортсмена и их характеристика.
8. Особенности проявления силы, методы и средства ее развития в борьбе.
9. Средства и методы развития быстроты.
10. Средства и методы развития ловкости.
11. Средства и методы развития выносливости.
12. Средства и методы развития гибкости.
13. Общая и специальная физическая подготовка борцов.
14. Значение быстроты и формы ее проявления в борьбе.
15. Ловкость и основы ее проявления.
16. Виды и значение выносливости в спортивной борьбе.
17. Гибкость и ее значение в спортивной борьбе.
18. Восемь основных разделов практического курса борьбы.  
Назовите и раскройте их содержание.
19. Формирование основ ведения единоборства в форме игровых заданий касания, блокирующие и атакующие захваты, теснения, дебюты/.
20. Описание техники основных технических действий.

### **Вопросы к экзамену**

1. Ловкость борца как результат развития других его физических качеств и природных способностей.
2. Первые выходы советских борцов на международную арену. Их результаты и значение.
3. Спортивная борьба как физическое упражнение. Ее место в системе физического воспитания страны.
4. Разновидности общих и специальных упражнений борца.
5. Физические качества борца. Сила борца как основа развития других его физических качеств.
6. Методика развития гибкости борца.
7. Техника спортивной борьбы: приёмы, защиты, контрприемы. Определение понятий. Их место в действиях борца.
8. Методика развития выносливости

9. Деятельность Международной любительской федерации борьбы (ФИЛА).
10. Характеристика и спортивно-методическое значение разновидностей положений борца.
11. Методика развития быстроты.
12. Характеристика урочной и неурочной формы занятий спортивной борьбой.
13. Объем и содержание учебной документации тренера по вольной борьбе.
14. Разновидности травматических повреждений борцов вольной борьбы и меры их предупреждения.
15. Исходное положение при выполнении техники борьбы и его значение в фазовой структуре приема.
16. Основное действие атакующего борца в приеме как существенный признак классифицирования техники спортивной борьбы.
17. Простейшие формы борьбы как подводящие упражнения для начинающих борцов.
18. Объем техники вольной борьбы для организации самостоятельных занятий по вольной борьбе вне тренировочного зала.
19. Совершенствование правил соревнований по борьбе как цель организации объективного судейства по выявлению победителя в вольной борьбе.
20. Техника, прием техники вольной борьбы. Определение понятий и биомеханическая характеристика бросков подворотом в стойке.
21. Биомеханическая характеристика бросков прогибом в стойке.
22. Сравнительный анализ бросков подворотом в стойке и партере.
23. Сравнительный анализ формы и структуры бросков подворотом и прогибом в стойке.
24. Особенности формы и структуры бросков поворотом в стойке в сравнении с бросками подворотом и прогибом.
25. Процесс овладения сложной техникой спортивной борьбы как фактор воспитывающего обучения.
26. Меры обеспечения безопасности при освоении сложной техники вольной борьбы.
27. Строгое соблюдение дидактических принципов обучения - основа профилактики травматических повреждений борцов при обучении и совершенствовании техники спортивной борьбы.
28. Строгое соблюдение дидактических принципов обучения - основа профилактики травматических повреждений борцов при обучении и совершенствовании техники спортивной борьбы.
29. Основные понятия и терминология в спортивной борьбе.
30. Задачи и значение соревнований

## 9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### Литература

#### Основная литература

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

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

#### **Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:**

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>

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

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

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

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

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

отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

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

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

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



Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	
<b>Дворец спорта: зал вольной борьбы:</b> Оснащен трибунами для зрителей; тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. 2 борцовских ковра. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузлом S=642,5 кв.м.	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал игровых видов спорта
<b>Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16

#### 11. Лист обновления/актуализации

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

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

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