Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 19.10.2021 17:33:00
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Кафедра спортивных дисциплин

«*УТВЕРЖДАЮ*»
Зав. каф. СД К.Ш. Дунаев

Протокол № 9 от 31.04. 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Спортивная борьба» (по выбору)

Направление подготовки
44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль подготовки
«Физическая культура»

Уровень образования
Бакалавриат

Форма обучения
очная/заочная

Год приема - 2021

Грозный, 2021

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины:

Цель – подготовка высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, интегрировано с наукой, теорией и практикой.

Задачами высшего профессионального образования специалиста по физической культуре и спорту в рамках настоящей программы являются привитие знаний, навыков и умений в теории и методике спортивной борьбы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина представлена в вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули), цикле «Дисциплины по выбору»

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения ОПОП подготовки бакалавра по данному направлению. Курс «Спортивная борьба» устанавливает связи с другими дисциплинами, «Теория и методика физической культуры», дисциплинами по выбору обучающегося «Плавание», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Волейбол», «Баскетбол», «Гандбол», «Футбол».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Освоение дисциплины способствует формированию следующих компетенций у обучающихся:

общекультурных:

ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

профессиональных:

ПК-2 - способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

технику и методику обучения упражнениям в видах спортивной борьбы; основные этапы процесса обучения и совершенствования двигательным навыкам в спортивной борьбе; методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; методику проведения тренировочных занятий по разным видам спортивной борьбы в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма; технику безопасности при проведении занятий;

уметь:

использовать виды спортивной борьбы как основное средство физической культуры для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; планировать, организовывать и проводить практические занятия по спортивной борьбе с различным

контингентом занимающихся; применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии; применять методику проведения тренировочных занятий по разным видам спортивной борьбы в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма; обеспечить технику безопасности при проведении занятий.

владеть:

методикой планирования, организации и проведения практических занятий по видам спортивной борьбы с различным контингентом занимающихся; методикой педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальными дидактическими технологиями; методикой проведения тренировочных занятий по разным видам спортивной борьбы в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов; методикой профилактики травматизма; техникой безопасности при проведении занятий; методикой проведения физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

4.Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины – 432/36 з.е.

Очное обучение

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	432	72	144	72	72	72
Контактная работа	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	196	32	72	32	28	32
Самостоятельная работа студентов	236	40	72	40	44	40
Вид итогового контроля	Зачёт					

заочная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**семестры**	
		7	**8**
Аудиторные занятия (всего)	**12**	**4**	**8**
В том числе:			
Лекции			
Практические занятия (ПЗ)	12	4	8
Семинары (С)	-		
Лабораторные работы (ЛР)	-		
Самостоятельная работа (всего)	**132**	**68**	**64**
В том числе:			
Курсовая работа			
Расчетно-графические работы	-		
Реферат	-		

И(или) другие виды самостоятельной работы:			
Подготовка к лабораторным работам	-		
Подготовка к практическим занятиям	132	68	60
Подготовка к зачету	4		4
Подготовка к экзамену			
Вид промежуточной аттестации	зач.с оц		зач. с оц
Общая трудоемкость дисциплины час, зач. ед.	**144 4**	**72**	**72**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы (*очное обучение)*

2 курс 3 семестр	
Тема 1. Место спортивной борьбы в системе физического воспитания. Виды и характеристика спортивной борьбы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 2. Основы обучения и методика преподавания спортивной борьбы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 3. Формы организации занятий борьбой.	4 (0.10 з.е.)
Тема 4. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	4 (0.10 з.е.)
Тема 5. Санитарно-гигиенические требования и проведению занятий по борьбе.	4 (0.10 з.е.)
Тема 6. Перевод рывком за руку. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 7. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 8. Перевод нырком захватом за шею и туловища 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)

Тема 9. Перевод нырком с захватом туловища. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 10. Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка) 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 11. Бросок подворотом захватом руки и шеи. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 12. Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 13. Сваливание сбиванием захватом туловища. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 14. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 15. Переворот накатом захватом туловища. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4 (0.10 з.е.)
Тема 16. Учебно-тренировочные схватки	4 (0.10 з.е.)
	72 (2.0 з.е.)

3 курс 5 семестр	
Тема 1. Место спортивной борьбы в системе физического воспитания. Виды и характеристика спортивной борьбы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 2. Основы обучения и методика преподавания спортивной борьбы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 3. Формы организации занятий борьбой.	2 (0.05 з.е.)
Тема 4. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь	2 (0.05 з.е.)
Тема 5. Санитарно-гигиенические требования и проведению занятий по борьбе.	2 (0.05 з.е.)

Тема 6. Перевод рывком за руку. 4. Характерные ошибки. 5. Способы тактической подготовки. 6. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 7. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 8. Перевод нырком захватом за шею и туловища 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 9. Перевод нырком с захватом туловища. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 10. Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка) 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 11. Бросок подворотом захватом руки и шеи. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 12. Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 13. Сваливание сбиванием захватом туловища. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 14. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 15.Переворот скручиванием захватом рук сбоку. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
Тема 16. Переворот накатом захватом туловища. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2 (0.05 з.е.)
	32 (0.8 з.е.)

Заочная форма

4 курс 7 семестр	
Тема 1. Физическая культура и спорта в России. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы. Краткие сведения влияние физических упражнений, на организм занимающихся.	4/0,10 з.е
Тема 2. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования моральный облик российского спортсмена	2/0,05 з.е
Тема 3. Воспитание волевых качеств борца.	4/0,10 з.е
Тема 4. Правила соревнований. Судейская бригада.	2/0,05 з.е
Тема 5. Перевод рывком за руку. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4/0,10 з.е
Тема 6. Перевод рывком захватом плеча и шеи сверху. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2/0,05 з.е
Тема 7. Перевод нырком захватом за шею и туловища 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4/0,10 з.е
Тема 8. Учебно-тренировочные схватки	2/0,05 з.е
Тема 9. Перевод нырком с захватом туловища. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4/0,10 з.е
Тема 10. Перевод вращением захватом за руку сверху (вертушка) 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2/0,05 з.е
Тема 11. Бросок подворотом захватом руки и шеи. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4/0,10 з.е
Тема 12. Учебно-тренировочные схватки	2/0,05 з.е

Тема 13. Сваливание сбиванием захватом руки двумя руками. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	4/0,10 з.е
Тема 14. Сваливание сбиванием захватом туловища. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки. 3. Защиты. Контрприемы.	2/0,05 з.е
Тема 15. Бросок прогибом захватом туловища с рукой. 1. Характерные ошибки. 2. Способы тактической подготовки.	4/0,10 з.е
Тема 16. Переворот накатом захватом туловища. 17.1 Защиты. Контроприемы	2/0,05 з.е
	48 (1,3 з.е.)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ зан.	Лаб. зан.	СР	Всего часов
1	Использование средств спортивной борьбы в физической подготовке студентов	-	96	-	228	324
	Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка в спортивной борьбе		56		100	156
	Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка в спортивной борьбе		40		128	168
	итого	**-**	**96**	**-**	**228**	**324**

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ зан.	Лаб. зан.	СР	Всего часов
1	Использование средств спортивной борьбы в физической подготовке студентов	-	12	-	132	144
	итого	**-**	**12**	**-**	**132**	**144**

5.2. Содержание разделов дисциплины

5.2.1 Лекционные занятия – не предусмотрены

5.2.2 Практические занятия (семинары)

№ п/	Наименование раздела	Содержание раздела

1	Общая и специальная физическая подготовка в спортивной борьбе	Изучение самостраховки при падении на спину, изучение броска рывком за пятку. Изучение выведения из равновесия рывком захвата руки и шеи. Изучение переворота рычагом (в партере). Изучение броска через бедро. Изучение удержания поперек (в партере), изучение защиты от броска через бедро. Изучение болевого приема- рычага локтя через предплечье от удержания сбоку. Изучение броска-выведение из равновесия рывком с падением. Изучение ухода от удержания сбоку. Изучение задней подножки захватом руки и ноги. Изучение болевого приема -узла поперек. Учебная схватка на узел плеча. Изучение броска передней подножкой захватом руки и пояса. Изучение ухода от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Изучение боковой подсечки захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги. Изучение броска зацепом изнутри, изучение защиты боковой подсечки. Изучение самостраховки при броске через голову. Изучение броска захватом шеи сверху и туловища снизу. Изучение переворота захватом руки и ноги изнутри. Изучение броска через голову, изучение защит от зацепов. Изучение приема- заваливания зашагиванием. Изучение броска через бедро с падением. Изучение защиты от броска через голову, учебные схватки на выполнение бросков через бедро. Изучение удержания сбоку захватом рук, учебные схватки на выполнение удержания сбоку. Изучение выведения из равновесии с захватом проймы (с падением и без падения). Изучение ухода от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя. Изучение броска захватом ног, вольные схватки. Изучение болевого приема- рычага локтя захватом руки между ногами. Изучение задней подножки с колена. Изучение боковой подсечки при отступлении противника. Изучение передней подножки с колена. Изучение приема - удержанием со стороны головы. Изучение удержания верхом захватом рук. Изучение передней подсечки захватом рук. Изучение броска через голову с упором голенью в живот. Изучение болевого приема- узла предплечьем вниз (обратный узел) после удержания поперек. Изучение броска захватом руки под плече. Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом одноименной ноги. Изучение броска захватом ног и выносом их в сторону. Изучение броска «Мельница». Изучение переворота с косым захватом. Соревнование на

		Изучение приема - удержания сбоку без захвата руки под плечо. Изучение задней подножки захватом руки и одноименной ноги. Изучение удержания со стороны головы захватом рук. Изучение передней подножки захватом руки и ноги. Изучение болевого приема рычага локтя через бедро с помощью ноги. Изучение боковой подсечки при скрещивании ног. Изучение приема удержания со стороны ног. Изучение передней подсечки с падением. Изучение ухода от удержания со стороны головы, схватки на проведение приемов в борьбе лежа. Изучение броска зацепом одноименной ноги. Изучение болевого приема - рычага локтя захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Изучение броска зацепом снаружи. Изучение приема - ухода от удержания со стороны головы. Изучение броска с обвивом садясь. Изучение защиты от зацепа изнутри, учебные схватки. Изучение способов разъединения сцепленных рук, схватки на выполнение рычага локтя. Изучение броска зацепом стопой. Изучение от зацепа снаружи, учебные схватки. Изучение болевого приема - узла поперек от удержания верхом. Изучение задней подножки захватом руки и падением. Изучение болевого приема - узла ногой. Изучение броска подхватом. Изучение болевого приема - ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги. Изучение броска - подхвата захватом ноги. Изучение болевого приема- рычага на оба бедра захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный сгиб. Изучение приема броска через голову захватом руки и пояса на спине. Изучение переворотов захватом руки и ноги снаружи. Изучение броска через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Изучение болевого приема- узла ноги с упором ладонью в колено. Изучение броска захватом руки на плечо. Изучение приемов - уходов от удержания со стороны ног. Изучение броска с рывком за пятки. Изучение приема удержания сбоку в положении лежа. Изучение броска захватом руки и ноги изнутри. Изучение болевого приема - рычага локтя захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Изучение бокового переворота. Учебные схватки на проведение серии приемов при атаке. Изучение приема - удержания с плеча захватом ближней руки снаружи. Изучение броска «мельница» захватом разноименной ноги изнутри. Изучение болевого приема - рычага локтя захватом руки между ногами (противник стоит в партере). Изучение задней подножки с захватом ноги и шеи.

		Изучение способов разъединение сцепленных рук (узлом), учебные схватки на выполнение болевых приемов. Изучение передней подножки с захватом руки и отворота. Изучение разъединения рук с упором ногой, учебные схватки на выполнение захватов руки между ногами. Изучение боковой подсечки. Изучение удержания со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса. Соревновательные схватки на совершенствование и проведение удержаний. Изучение приема - ущемление ахиллова сухожилия в положении лежа на противнике захватом одноименной ноги. Изучение приема - зацепа изнутри с толчком. Изучение приема верхом без захвата рук. Изучение боковой подсечки при наступлении противника. Изучение болевого приема - рычага на оба бедра захватом ноги на плечо. Изучение броска - обвива захватом одноименной руки и пояса сзади. Вольные схватки сильного борца со слабым. Изучение приема - удержания поперек захватом дальней одноименной руки. Изучение приема - броска с зацепом ногой. Изучение самостоятельной разминки
2	Профессионально-прикладная физическая подготовка в спортивной борьбе	Изучение приема - ухода от удержания сбоку лежа. Изучение приема - подхвата с захватом рукава и проймой. Изучение защиты от «мельницы», вольные схватки. Изучение болевого приема - узла ноги руками после удержания поперек. Изучение броска - отхвата с захватом ноги. Изучение приема переворота захватом рукава. Изучение приема - заваливания с задней подножки. Изучение броска бокового бедра. Изучение приемов - уходов от удержания верхом. Изучение броска - подхвата захватом руки и отворота. Изучение приема - обратного удержания сбоку. Изучение броска отхватом. Изучение болевого приема - рычага локтя с зажимом руки бедрами. Изучение броска через грудь. Изучение приема - удержания с плеча с захватом ближней руки изнутри. Изучение броска сталкиванием захватом ног. Изучение болевого приема - рычага локтя захватом предплечья под плечо против удержания верхом. Изучение броска захватом руки и одноименной голени снаружи. Изучение приема - обратное удержание со стороны головы. Изучение броска с обратным захватом пятки и изнутри. Учебно-тренировочные схватки с переменой партнеров. Изучение болевого приема- рычага локтя захватом руки между ногами садясь. Изучение броска захватом руки и голени сбоку. Изучение разъединения сцепленных рук путем подтягивания локтя дальней руки.

		Изучение броска «мельницы» с захватом разноименной ноги снаружи. Изучение приема - удержания со стороны ног с захватом рук. Изучение броска захватом руки и обратным захватом ноги спереди. Изучение приема - рычага локтя при помощи ноги сверху. Изучение броска задней подножки с захватом руки двумя руками. Изучение болевого приема - рычага внутрь. Изучение задней подножки на пятки с захватом туловища сбоку. Изучение болевого приема- узла снизу против удержания со стороны ног. Изучение передней подножки на пятки с захватом рукава и одноименного отворота. Изучение болевого приема - узла предплечья вниз от удержания со стороны головы. Изучение боковой подсечки в темпе шагов. Изучение болевого приема- узла ногой снизу. Изучение задней подсечки. Изучение подхвата изнутри. Учебные схватки с односторонним нападением, вольные схватки. Изучение приема - рычага колена с зажимом ноги бедра. Изучение приема - бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо. Изучение болевого приема - узла ноги ногой. Изучение броска - «вертушки». Изучение приема- переворота с опрокидыванием. Изучение приема - удержания сбоку захватом своего бедра. Изучение задней подножки на пятки с захватыванием руки через спину. Изучение приема - переворота с захватом шеи и пояса снизу. Изучение броска заваливанием с захватом руки и шеи. Изучение приема - удержание верхом с обвивом ног. Изучение приема - выведения из равновесия толчком. Изучение болевого приема - рычага плеча через бедро. Изучение броска с зацепом изнутри и захватом ноги. Изучение приема - удержания поперёк захватом ближней руки ногами. Изучение обвива захватом пояса через плечо. Изучение болевого приема - рычага локтя через предплечье после удержания поперек с захватом запястья разноименной рукой. Изучение броска с обратным захватом ног. Изучение болевого приема - рычага локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через туловище. Изучение броска с зацепом стопой изнутри. Изучение броска подхватом изнутри с подшагиванием. Изучение способов разъединение рук просовыванием руки между предплечьями. Изучение броска через голову с захватом руки и упором голенью. Изучение броска с захватом пятки изнутри. Изучение болевого приема - рычага локтя при помощи ноги сверху. Изучение броска- переднего переворота.

6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость в часах	
			очная форма	заочная форма
1.	Общая и специальная физическая подготовка в спортивной борьбе	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебного задания (комплекс упражнений); подготовка рефератов.	100	60
2.	Профессионально - прикладная физическая подготовка в спортивной борьбе	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы); ответы на контрольные вопросы; подготовка учебного задания (комплекс упражнений); подготовка рефератов.	128	72
		всего	**228**	**132**

7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Изучение самостраховки при падении на спину, изучение броска рывком за пятку. Изучение выведения из равновесия рывком захвата руки и шеи.
Изучение переворота рычагом (в партере).
Изучение броска через бедро.
Изучение удержания поперек (в партере), изучение защиты от броска через бедро.
Изучение болевого приема- рычага локтя через предплечье от удержания сбоку.
Изучение броска-выведение из равновесия рывком с падением.
Изучение ухода от удержания сбоку.
Изучение задней подножки захватом руки и ноги.
Изучение болевого приема -узла поперек. Учебная схватка на узел плеча.
Изучение броска передней подножкой захватом руки и пояса.
Изучение ухода от удержания сбоку отжиманием головы ногой.
Изучение боковой подсечки захватом рук снизу. Защиты от передней подножки.
Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги.
Изучение броска зацепом изнутри, изучение защиты боковой подсечки.
Изучение самостраховки при броске через голову.
Изучение броска захватом шеи сверху и туловища снизу.
Изучение переворота захватом руки и ноги изнутри.
Изучение броска через голову, изучение защит от зацепов.
Изучение приема- заваливания зашагиванием.
Изучение броска через бедро с падением.
Изучение защиты от броска через голову, учебные схватки на выполнение бросков через бедро.
Изучение удержания сбоку захватом рук, учебные схватки на выполнение удержания сбоку.

Изучение выведения из равновесии с захватом проймы (с падением и без падения). Изучение ухода от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя. Изучение броска захватом ног, вольные схватки.
Изучение болевого приема- рычага локтя захватом руки между ногами.
Изучение задней подножки с колена.
Изучение боковой подсечки при отступлении противника.
Изучение передней подножки с колена.
Изучение приема - удержанием со стороны головы.
Изучение удержания верхом захватом рук.
Изучение передней подсечки захватом рук.
Изучение броска через голову с упором голенью в живот.
Изучение болевого приема- узла предплечьем вниз (обратный узел) после удержания поперек.
Изучение броска захватом руки под плече.
Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом одноименной ноги.
Изучение броска захватом ног и выносом их в сторону.
Изучение броска «Мельница».
Изучение переворота с косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов.

Вопросы к 1- промежуточной аттестации

1. Теория возникновения борьбы как вида спорта.
2. История возникновения спортивных видов борьбы.
3. Современное состояние спортивных видов борьбы.
4. Понятия, предмет и задачи курса спортивной борьбы.
5. Место спортивной борьбы в системе физического воспитания.
6. Виды и характеристика спортивной борьбы у различных народов нашей страны.
7. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение спортивной борьбы для физического воспитания.
8. Спортивная борьба в программах физического воспитания школьников, учащихся ПТУ и техникумов, студентов.
9. Реализация дидактических принципов обучения технике спортивной борьбы.
10. Реализация дидактических принципов обучения тактике спортивной борьбы.
11. Основные средства и методы обучения.
12. Тренажеры на занятиях по спортивной борьбе.
13. Последовательность изучения элементов спортивной борьбы.
14. Методы обучения простым и сложным технико-тактическим действиям.
15. Страховка и помощь при обучении элементам борьбы, возможные ошибки, причины их возникновения и способы устранения.

Вопросы к 2- промежуточной аттестации

16. Характеристика образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в процессе занятий спортивной борьбой.

17. Формы организации занятий борьбой в зависимости от задач обучения, возраста и уровня подготовленности занимающихся.

18. Урок как основная форма занятий борьбой.

19. Структура и содержание уроков при решении задач, связанных с обучением элементам борьбы.

20. Внеурочные формы занятий с элементами борьбы.

21. Оборудование помещений для занятия борьбой.

22. Подготовка места для занятия борьбой.

23. Размеры, разметка и формы ковров для борьбы.

24. Требования к покрышкам для ковра и обкладным матам.

25. Размеры залов, освещение, полы, окраска, вентиляция, температура воздуха, личная гигиена борца.

26. Профилактические меры восстановления физического состояния борца.

27. Профилактика травматизма в единоборствах.

28. Техника безопасности при организации занятий по борьбе.

29. Вредное влияние курения, употребления алкоголя на здоровье и работоспособность борца.

30. Спортивный инвентарь для занятия борьбой.

Вопросы для подготовки к зачёту

31. Содержание разделов программы «Физическая культура» для общеобразовательных школ, включающих элементы борьбы.

32. Особенности построения и планирования уроков с элементами борьбы для учащихся.

33. Последовательность изучения элементов борьбы.

34. Требования к учащимся и подготовка их к изучению элементов борьбы на уроках физической культуры.

35. Особенности комплектования пар и групп занимающихся для изучения элементов борьбы.

36. Профилактика травматизма на занятиях по борьбе.

37. Организация, планирование и последовательность включения игр с элементами единоборства в уроки физической культуры.

38. Методика и условия проведения игр.

39. Простейшие формы борьбы.

40. Организация и проведение соревнований по простейшим формам борьбы.

41. Требования к судейству соревнований.

42. Связь программного материала по борьбе с разделами по другим видам физических упражнений.

43. Особенность проведения комплексных уроков по физической культуре в школе и место в этих уроках элементов борьбы.

44. Спортивная борьба как научная дисциплина.

45. Связь науки и практики в спортивных видах борьбы.

Процент выполнения задания %	Уровень освоения компетенций	Оценка
менее 51 баллов	-	«неудовлетворительно» («неуд»)
51-70 баллов	Пороговый	«удовлетворительно» («удовл».)
71-85 баллов	Базовый	«хорошо» («хор.»)
86-100 баллов	Повышенный	«отлично» («отл.»)

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Виды литературы	**Автор, название литературы, город, издательство, год**	**Количество часов**		**Количество обучающихся**	**Количество экземпляров библиотеке университета**	**Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD,DVD)**	**Обеспеченность обучающихся литературой.**
		Ауд./ Самост.					
1	2	3		4	5	6	7
Основная литература	1. Теория и методика обучения базовым видам спорта : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : СибГУФК, 2016. — 120 с. — Текст : электронный //					ЭБС Лань :— URL: https://e.lanbook.com/book/107595	100%
	2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный /					ЭБС Юрайт URL: https://urait.ru/bcode/473711	100%

	3. Базовые виды спорта. Вольная борьба : учебное пособие / составители И. М. Мануров, Л. Н. Мартьянова. — Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. — 82 с. — Текст : электронный //				ЭБС Лань : https://e.lanbook.com/book/158620	100%
	4.Элипханов, С.Б. Физическое воспитание студентов (учебник). Физическое воспитание студентов. Учебник 2- томах. / К.Д. Чермит, Л.С. Дворкин, С-А.М. Аслаханов, С.Б. Элипханов. – М: изд-во Перо, 2016. – 75,5 п.л.			??		50%
Дополнительная литература	1. Элипханов, С.Б. Учебно-методический комплекс для института физической культуры и дзюдо, по технологии спортивной подготовки (дзюдо). / С.Б. Элипханов, Я.К. Коблев. – Майкоп: изд-во ИП Магарин О. Г., 2010. – 114 с.			??		
	2. Элипханов, С.Б. Основы силовой подготовки в женском дзюдо: учеб. пособие для спортивных школ. – Майкоп: изд-во ИП Магарин О. Г., 2013. – 113 с.			??		
	3.Методика многолетней силовой подготовки в женском дзюдо: (учеб. пособие для спортивных школ). / С.Б. Элипханов И.В. Вержбицкий. – Майкоп: изд-во ИП Магарин О. Г., 2013. – 73 с.			??		
	5. Элипханов, С.Б. Многолетняя силовая подготовка в женском дзюдо: (монография). // Многолетняя силовая подготовка в женском. – Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2013. – 358 с.			??		
	6.Элипханов, С.Б. Учебно-			??		

	методический комплекс для института физической культуры и дзюдо по спортивной борьбе и методике преподавания. – Майкоп: изд-во ИП Магарин О.Г., 2010. – 61с					
	7. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — 978-5-4497-0149				http://www.iprbookshop.ru/85832	100%
	8. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.П. Кокоулина. — Электрон. текстовые данные. — М.: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — 978-5-374-00429				http://www.iprbookshop.ru/11049	100%
	8. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.И. Балтрунас, С.В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — 978-5-4486-0765-3.				http://www.iprbookshop.ru/81323	100%
	11.Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. –М.: Академия, 2002. -520с.			75		100%
	13. Физическая культура. Учебник. /Под ред. М.Я. Виленского. -2-е изд., стер. –М.: КНОРУС, 2013. -424с			7		50%

8.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» https://urait.ru/)
3. Электронно-библиотечная система«Лань» (https://e.lanbook.com/)
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/)
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU (https://www.elibrary.ru/)
6. СПС «КонсультантПлюс» (http://www.consultant.ru/)

Перечень учебно-методических материалов, разработанных на кафедре

№	Наименование издания	Вид издания (учебник, учебное пособие, методические указания, компьютерная программа)	Автор (авторы)	Год издания, издательство, тираж	ГРИФ УМО, министерства, рекомендация НМС АГУ
1	Учебно-методический комплекс для ИФК и дзюдо АГУ по спортивной борьбе	Учебно-методический комплекс	Элипханов С.Б.	2010, Майкоп, изд-во ИП Магарин О.Г.	Редакционно-издательский совет АГУ
2	Учебно-методический комплекс для ИФК и дзюдо АГУ по технологии спортивной подготовки (дзюдо)	Учебно-методический комплекс	Коблев Я.К. Элипханов С.Б.	2010, Майкоп, изд-во ИП Магарин О.Г.	Редакционно-издательский совет АГУ

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучение дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивная борьба)» проходит в учебных аудиториях, зале борьбы.

Учебно-наглядные пособия: плакаты по требованиям КЮ, плакаты с наглядным изображением различных технических приёмов спортивной борьбы.

Автор рабочей программы дисциплины (модуля):

Зав. каф. Дунаев К.Ш.

Директор библиотеки _____ Арсагириева Т.А.