

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«Единоборства»**

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практические занятия	6

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие содержит программный материал, способствующий систематизации системы знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Единоборства», формированию готовности применять современные методики и технологии, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на различных ступенях образовательной системы в различных образовательных учреждениях, обеспечивая здоровьесбережение и комфортное жизнеобеспечение обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Целью освоения дисциплины «Единоборства» является формирование набора профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Задачи освоения дисциплины:

1. Сформировать технико-тактические навыки спортивной борьбы; умения использовать их в соревнованиях, обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;
2. Сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования спортивной борьбы в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной и судейской);
3. Сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
4. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, навыки инновационного, творческого мышления и навыки самостоятельных практических действий.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код Формулировка	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования
---------------------	------------------------------	--

		компетенций, индикаторов
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ИД-1 _{ПК-1} Демонстрирует знания документов планирования и учета, методов контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом	В полном объеме владеет знаниями о планировании, учете и контроле тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки единоборцев
	ИД-2 _{ПК-1} Осуществляет оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса	В полном объеме сформированы умения осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки единоборцев
	ИД-3 _{ПК-1} На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию и прогнозирование учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки	В полном объеме сформированы навыки осуществления планирования, учета и контроля тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки единоборцев
ПК-3 Способен осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проводить восстановительные мероприятия	ИД-1 _{ПК-3} Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.	В полном объеме владеет знаниями и терминологией о способах осуществления профилактики травматизма с учетом специфики единоборств и проведении восстановительных мероприятий
	ИД-2 _{ПК-3} Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности	В полном объеме сформированы умения осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия
	ИД-3 _{ПК-3} Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья спортсменов	В полном объеме сформированы навыки осуществления профилактики травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия

Данное пособие разработано преподавателями кафедры ТМС факультета физической культуры и спорта Северо-Кавказского университета, в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Спортивная тренировка» и квалификации выпускника - бакала

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практические занятия

Тема: Обучение техники борьбы в стойке

Цель: способность осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, а также осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия(ПК-1, ПК-3).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- анализа техникывыполнения бросков;
- анализа техникывыполнения сваливаний;
- анализа техникывыполнения захватов;
- умения выполнять: подходы к выполнению приёма;
- умения выполнять приемы из стойки;
- способность проводить учебные занятия по единоборствам с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по единоборствам.

Актуальность темы:формирование технических навыков единоборств и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть.Приемы в стойке и способы их выполнения имеют разновидности выполнения, это делает технику разнообразной, приемлемой для использования в различных условиях жизнедеятельности и здоровьесбереженияс учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья.Терминологически правильная характеристика технических приемов борьбы в стойке. Анализ техники выполнения технического приема. Обучение техническим элементам в стойке,

применяя современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и здоровьесбережения обучающихся.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Этапы процесса обучения техническим приемам борьбы в стойке (изучение технических приемов в стойке, изучение стоек и перемещений борца, варианты различных захватов и освобождение от них, совершенствование изученных приемов борца).

2. Причины возникновения ошибок при обучении технике борьбы (закрепление материала, упражнение для закрепления страховки, упражнение с партнером, с отягощением, имитационные упражнения).

3. Основные методические приёмы исправления ошибок.

4. Совершенствование технических приемов с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебно-тренировочных схватках.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnoj-borby.html> - Техника вольной борьбы
3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> - Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.
4. http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf - Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.
5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA

Практические занятия

Тема: Обучение техники борьбы в партере

Цель: способность осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, а также осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия(ПК-1, ПК-3).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- анализа техники выполнения бросков;
- анализа техники выполнения переворотов;
- анализа техники выполнения захватов;
- умения выполнять: подходы к выполнению приёма;
- умения выполнять приемы в партере;
- способность проводить учебные занятия по единоборствам с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по единоборствам.

Актуальность темы: формирование технических навыков единоборств и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Приемы в партере и способы их выполнения имеют разновидности выполнения, это делает технику разнообразной, приемлемой для использования в различных условиях жизнедеятельности и здоровьесбережения с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья. Терминологически правильная характеристика технических приемов борьбы в партере. Анализ техники выполнения технического приема. Обучение техническим элементам в партере, применяя современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и здоровьесбережения обучающихся.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Этапы процесса обучения техническим приемам борьбы в партере (изучение технических приемов в партере, переводов в партер, изучение и закрепление приёмов с захватами туловища, ног противника руками, с отрывом от ковра, совершенствование переводов в партер и приёмов с захватами туловища, ног противника руками, изучение захватов и перемещений борца,

варианты различных захватов и освобождение от них, совершенствование изученных приемов борца).

2. Причины возникновения ошибок при обучении технике борьбы в патере (закрепление материала, упражнение для укрепления моста, упражнение в упоре головой в ковер, упражнение с партнером, с отягощением, имитационные упражнения, приёмов с захватами туловища, ног противника руками, с отрывом от ковра, совершенствование переводов в партер и приёмов с захватами туловища, ног противника руками).

3. Основные методические приёмы исправления ошибок.

4. Совершенствование технических приемов с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебно-тренировочных схватках.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ,

2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnoj-borby.html> - Техника вольной борьбы
3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> - Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.
4. http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf - Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.
5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA

Практические занятия

Тема: Обучение тактике борьбы в стойке

Цель: способность осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, а также осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия(ПК-1, ПК-3).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- анализа техники выполнения контрприемов;
- анализа техники выполнения скручиваний;
- анализа техники выполнения захватов;
- умения выполнять: подходы к выполнению приёма;

- умения выполнять приемы в партере;
- способность проводить учебные занятия по единоборствам с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по единоборствам.

Актуальность темы: формирование технических навыков единоборств и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Для более углубленного и качественного изучения данной темы студентам необходимо воспользоваться основной и дополнительной literой, приемлемой для использования в различных условиях жизнедеятельности и здоровьесбережения с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья. Терминологически правильная характеристика тактических действий в борьбе в стойке. Характеристика понятия «тренировочная схватка». Определение тактического действия в стойке.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Этапы процесса обучения тактике борьбы в стойке (защита и контрприемы (изучение сваливаний сбиванием, изучение сваливаний скручиванием, тренировочная схватка, изучение бросков наклоном, обучение броскам поворотом (через плечи)).
2. Причины возникновения ошибок при обучении тактике борьбы в стойке (контрприемы и защиты, тренировочные поединки, совершенствование контрприемов и приемов защиты).
3. Основные методические приёмы исправления ошибок.
4. Совершенствование тактики с помощью многократного выполнения упражнений в учебно-тренировочных схватках.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnojj-borby.html> - Техника вольной борьбы
3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> - Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.

4. http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf - **Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.**
5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA

Практические занятия

Тема: Обучение тактике борьбы в партере

Цель: способность осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, а также осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия(ПК-1, ПК-3).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- анализа техники выполнения контрприемов;
- анализа техники выполнения скручиваний;
- анализа техники выполнения захватов;
- умения выполнять: подходы к выполнению приёма;
- умения выполнять приемы в партере;
- способность проводить учебные занятия по единоборствам с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по единоборствам.

Актуальность темы: формирование технических навыков единоборств и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Для более углубленного и качественного изучения данной темы студентам необходимо воспользоваться основной и дополнительной литературой, приемлемой для использования в различных условиях жизнедеятельности и здоровьесбережения с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся,

уровня их физической подготовленности, состояния здоровья. Терминологически правильная характеристика тактических действий в борьбе в стойке и партере. Характеристика понятия «тренировочная схватка». Определение тактического действия в партере.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Этапы процесса обучения тактике борьбы в партере (защита и контрприемы (изучение сваливаний сбиванием, изучение сваливаний скручиванием, тренировочная схватка, изучение бросков наклоном, обучение броскам поворотом (через плечи)).
2. Причины возникновения ошибок при обучении тактике борьбы в партере (контрприемы и защиты, тренировочные поединки, совершенствование контрприемов и приемов защиты).
3. Основные методические приёмы исправления ошибок.
4. Совершенствование тактики с помощью многократного выполнения упражнений в учебно-тренировочных схватках.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnoj-borby.html> - Техника вольной борьбы
3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> - Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.
4. http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf - Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.
5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA

Практические занятия

Тема: Методика обучения техническим приемам в единоборствах

Цель: способность осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, а также осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия(ПК-1, ПК-3).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- характеристику ошибок при выполнении приема бросок через бедро обратным хватом;
- уметь провести сравнительный анализ индивидуальных и групповых ошибок при борьбе в стойке и в партере;
- уметь определять причины появления групповых ошибок;
- способность проводить учебные занятия по единоборствам с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по единоборствам.

Актуальность темы: формирование технических навыков единоборств и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. При рассмотрении данной темы студенты должны обратить внимание на характеристику борьбы, как спортивного единоборства и как эффективного средства укрепления здоровья и активной жизнедеятельности, знать основные этапы развития борьбы и ее место как учебно-педагогической дисциплины в системе физического воспитания.

Следует охарактеризовать виды ошибок в соответствии с их методическими особенностями, акцентируя внимание на те из них, которые имеют групповой характер, исправление данных ошибок с учетом охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Этапы процесса обучения техническим приемам.
2. Причины возникновения ошибок при обучении технике борьбы.
3. Основные методические приёмы исправления ошибок.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный

университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо
Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для
детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва :
Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS.
- ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической
подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. -
Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ,
2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN
978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление
подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) -
Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А.
Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с.,
экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnoj-borby.html> - Техника
вольной борьбы
3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> -
Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.
4. http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf - Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.
5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы
FILA

Практические занятия

Тема: Правила соревнований

Цель: способность осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки, а также осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия(ПК-1, ПК-3).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- выполнение контрольных нормативов (Самостраховка (борцовский кувырок в обе стороны, перевороты с места и обратно, забегание на мосту (влево, вправо, из стойки на мост – переворот 10 раз, захват ног (различными способами), перевод рывком за руку, перевод вращением захватом за ногу, бросок наклоном захватом за ноги).
- способность проводить учебные занятия по единоборствам с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по единоборствам.

Актуальность темы: формирование технических навыков единоборств и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Оценка приёмов борьбы. Запрещённые приёмы. Предупреждение, дисквалификация. Борьба в партере. Борьба на краю ковра. Состав судейской коллегии и обязанности её членов. Возрастные группы участников. Весовые категории участников по возрастным группам. Количество и продолжительность схваток в зависимости от спортивных разрядов и возраста участников. Соревнование по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Определение мест. Оборудование мест соревнований. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения соревнований. Костюм борца. Инвентарь для занятий. Ковры для борьбы - переносный, постоянный. Размеры ковра. Соблюдение правил гигиены.

Вопросы, выносимые на обсуждение

1. Эволюция развития правил игры.
2. Сооружения и оборудование.
3. Структура схватки.
4. Судьи и их обязанности, официальные судейские жесты.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с правилами игры в источниках литературы и интернет-ресурсах.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnojj-borby.html> - Техника вольной борьбы
3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> - Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.
4. http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf - **Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.**
5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Единоборства

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	Содержание	3
2	Введение	4
3	Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «спортивно-массовые мероприятия в общеобразовательных учреждениях»	4
4	План-график выполнения самостоятельной работы	8
5	Контрольные точки и виды отчетности по ним	8
6	Методические указания к подготовке к практическим занятиям	9
6	Методические рекомендации по изучению теоретического материала	27
7	Методические указания по подготовке к экзамену	37
8	Список рекомендуемой литературы	37

Введение

Методические рекомендации содержат программный материал для самостоятельных занятий по дисциплине «Единоборства». Они разработаны в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01 Физическая культура, квалификация: бакалавр, форма обучения – очная на кафедре Теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры и спорта Северо-Кавказского университета.

Самостоятельная работа студентов (СРС) планируется по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме написания конспектов занятий, разработки решений проблемных заданий и подготовки зачетных упражнений по практическому разделу.

Особое внимание в самостоятельной работе студентам следует обратить на предложенный после каждой темы список рекомендуемой литературы. В него включены учебники и учебные пособия по курсу, которые позволят

наглядно представить и виртуально разрешить возможные практические ситуации.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ЕДИНОБОРСТВА»

Пособие содержит задания для самостоятельной работы по дисциплине «Единоборства», разработанные в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01 Физическая культура, квалификация: бакалавр, форма обучения – очная. Пособие раскрывает содержание и объем учебных заданий, необходимых для полноценного овладения материалом данной дисциплины.

Дисциплина призвана формировать компетенции ПК-1, ПК-3. С учетом отмеченных компетенций в учебном материале отражены системные межпредметные, общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре, воспитать необходимые личностные качества, приобрести высокий уровень общей культуры, а также привить студентам умения практической реализации основных теоретико-методических положений, практических умений и навыков применительно к основным видам будущей деятельности.

Дисциплина «Единоборства», наряду с другими дисциплинами предметной подготовки учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров по физической культуре.

Дисциплина «Единоборства» представляет собой самостоятельную логически завершенную систему подготовки специалистов, которая реализуется в форме лекционных, и практических занятиях в процессе подготовки студентов.

Работа студентов направлена на изучение литературных источников, изучение и составление рабочей документации, выполнение домашних заданий, организацию, проведение и судейство соревнований.

1.Целью освоения дисциплины «Единоборства» является формирование набора профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, квалификация: бакалавр, форма обучения – заочная.

Задачи освоения дисциплины:

1. Сформировать технико-тактические навыки спортивной борьбы; умения использовать их в соревнованиях, обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;
2. Сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования спортивной борьбы в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной и судейской);
3. Сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
4. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, навыки инновационного, творческого мышления и навыки самостоятельных практических действий.

По учебному плану самостоятельная работа студентов предусматривает изучение тем дисциплины «Единоборства» согласно представленным ниже методическим рекомендациям.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

1. Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
2. Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
3. Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;

4. Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;

5. Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- ~ литературных источников, изучение и составление различной документации;
- ~ выполнение домашних заданий;
- ~ организацию, проведение и судейство соревнований;
- ~ проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- ~ работа с понятийным аппаратом;
- ~ поисковая работа с различными источниками;
- ~ составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- ~ подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения дисциплины и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях.

Выполняя самостоятельную работу студент должен:

- ~ освоить минимум содержания дисциплины, выносимый на самостоятельную работу и предложенный преподавателем в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования;
- ~ планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- ~ самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой;

~
выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе бакалавров.

Основными видами самостоятельной работы студента по дисциплине являются: изучение литературы по темам дисциплины, подготовка к практическим занятиям, подготовка к заданиям.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код Формулировка	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ИД-1 _{ПК-1} Демонстрирует знания документов планирования и учета, методов контроля и оценки, как неотъемлемых элементов управления тренировочным процессом	В полном объеме владеет знаниями о планировании, учете и контроле тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки единоборцев
	ИД-2 _{ПК-1} Осуществляет оперативное, текущее, этапное и перспективное планирование тренировочного процесса	В полном объеме сформированы умения осуществлять планирование, учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки единоборцев
	ИД-3 _{ПК-1} На основе анализа показателей контроля осуществляет коррекцию и прогнозирование учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки	В полном объеме сформированы навыки осуществления планирования, учета и контроля тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки единоборцев
ПК-3 Способен осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики вида спортивной деятельности и проводить восстановительные мероприятия	ИД-1 _{ПК-3} Демонстрирует знания основных мероприятий по выявлению, предупреждению и устранению причин, способствующих возникновению травм у спортсменов.	В полном объеме владеет знаниями терминологией о способах осуществления профилактики травматизма с учетом специфики единоборств и проведении восстановительных мероприятий
	ИД-2 _{ПК-3} Осуществляет профилактику травматизма с учетом требований техники безопасности и специфики вида спортивной деятельности	В полном объеме сформированы умения осуществлять профилактику травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия
	ИД-3 _{ПК-3} Обеспечивает проведение восстановительных мероприятий после спортивных травм и сохранение здоровья	В полном объеме сформированы навыки осуществления

	спортсменов	профилактики травматизма с учетом специфики единоборств и проводить восстановительные мероприятия
--	-------------	---

ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ СРС ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
6 семестр					
ПК-1 ПК-3	Подготовка к практическому занятию	сдача контрольных нормативов	19.95	1.05	21.00
ПК-1 ПК-3	Самостоятельное изучение литературы	собеседование	17.10	0.90	18.00
Итого за 6 семестр			37.05	1.95	39.00
Итого			37.05	1.95	39.00

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

№ п/ п	Вид деятельности студентов	Сроки выполне ния	Количес тво балл ов
	6 семестр		
1.	Подготовка и сдача контрольных нормативов:самостраховка (борцовский кувырок в обе стороны), перевороты с места и обратно. 10 раз за 25 сек., из стойки на мост – переворот 10 раз забегая на мосту 5 раз за 30 сек., захват ног (различными способами), перевод рывком за руку, перевод вращением захватом за ногу, бросок наклоном захватом за ноги.	10	28

2.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: бросок поворотом захватом руки и одноимённой ноги изнутри, бросок прогибом захватом за руку и бедро сбоку, бросок подворотом захватом руки через плечо с подножкой, переворот перекатом захватом шеи с бедром, уход с моста и удержание на мосту, уход выседом (влево, вправо), переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Проведение подготовительной части занятия, судейство схваток. Проведение основной части занятия, судейство схваток Выполнение проектного задания: составление положения о соревнованиях, график схваток по олимпийской системе	16	27
Итого за семестр			55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставаемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Методические указания к подготовке к практическим занятиям

Для подготовки к практическим занятиям студенту предлагается выполнить следующие виды работы: практическая подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка к собеседованию, написание конспекта и практическое выполнение индивидуальных творческих заданий.

Процедура проведения собеседования включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам. Предлагаемые студенту вопросы позволяют проверить компонент компетенции: способность использовать современные методы и технологии обучения. Вопросы повышенного уровня требуют от студентов владения навыками критического мышления.

При подготовке к собеседованию студенту предоставляется право пользования любыми методическими материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор

Выполнение контрольных нормативов по освоению технических приемов единоборств позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, средствами единоборств.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить практическое умение и навык демонстрации техники и тактики борьбы.

При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования любым инвентарем.

При проверке задания, оценивается техника выполнения упражнений.

6 СЕМЕСТР

Тема 1. Техника вольной борьбы.

Цель: Овладение и совершенствование техники борьбы в стойке и партере.

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники борьбы.
2. Освоить технику выполнения бросков.
3. Освоить порядок разучивания приемов.
4. Разработать конспекты занятий по обучению броскам.

1. *Броски* – приемы, при помощи которых борец переворачивает противника с отрывом от ковра через какую-либо часть своего тела и бросает на ковер.

Броски через руки - броски в вольной борьбе, при которых борец переворачивает противника через одну или обе свои руки с отрывом от ковра. Эти броски осуществляются захватом ног обеими или одной рукой с одновременным толчком туловищем, рынком или толчком другой рукой.

Броски через спину - броски в классической и вольной (борьбе, при которых борец переворачивает противника через сплю спину (соприкасаясь своим туловищем с его спиной) с отрывом от ковра и бросает его на ковер. Эти броски применяются с захватом рук, шеи, туловища, а также в сочетании с различными бросками через ноги (последние в вольной борьбе).

Броски через грудь - броски в классической и вольной борьбе, при которых борец переворачивает противника через свою грудь (соприкасаясь своим туловищем с его грудью) с отрывом от ковра и бросает его на ковер. Эти броски применяются с захватом рук, шеи, туловища, ног, а также в сочетании с различными бросками через ноги (последние два случая только в вольной борьбе).

Броски через ноги - броски в вольной борьбе, при которых борец переворачивает противника через какую-либо часть своей ноги (соприкасаясь своими ногами с ногой противника) с отрывом от ковра и бросает его на ковер. Броски через ноги подразделяются на подножки, подбивы, зацепы, отхваты, подсечки и подхваты, применяемые с захватом рук, шеи, туловища и одной ноги.

2. Броски являются основными приемами борьбы в стойке. При выполнении этих приемов тело противника поворачивается спиной на ковер через какую-либо часть тела нападающего. Этим достигается отрыв ног противника от ковра и поворот его спиной вниз в воздухе.

Практически в вольной борьбе применяются броски через руки, через туловище, через ноги и через то и другое вместе.

Броски через туловище применяются, главным образом, к классической борьбе. Однако броски, применяемые в классической борьбе, могут быть применены и в вольной борьбе. При этом необходимо учитывать следующее: во-первых, некоторые запрещенные в классической борьбе движения ниже

пояса как ногами, так и руками в вольной борьбе разрешаются. Поэтому следует, где возможно, для усиления приема применять дополнительные движения и захваты ниже пояса; во-вторых, применяя приемы классической борьбы, надо учитывать возможности защиты и контрнападения, свойственные вольной борьбе. Медленное проведение приемов опасно, так как дает возможность контратаковать с применением движений ног, что может повести к поражению нападающего. Так, например, при медленном выполнении броска через мост или полумост (с отрывом противника от копра) противник может зацепить ногу нападающего своей ногой, и это поведет к поражению последнего.

1) Броски через руки

2) Броски через ноги

Осваивая технику выполнения бросков необходимо помнить:

3. Изучение приемов проводится в следующем порядке: а) название приема, показ приема в целом, по частям и объяснение приема; б) разучивание приема учениками целостным способом или по частям; в) анализ и оценка выполняемого приема преподавателем и учениками; г) повторение приема;

Все эти моменты в обучении неотделимы друг от друга и взаимно связаны между собой. При обучении прием надо часто повторять. Совершенствование приема происходит при неоднократном его повторении.

Показ и объяснение приема. Показ и объяснение приема преследуют цель дать ученикам необходимое представление о приеме. При объяснении приема обращается внимание на основные, наиболее существенные моменты движения. Объяснение приема должно быть кратким и понятным, а показ приема точным и правильным в техническом отношении. Для этого преподаватель должен сам хорошо владеть техникой борьбы.

Допускается показ приема каким-либо из лучших учеников, особенно в тех случаях, когда преподавателю неудобно одновременно показывать и объяснять прием, или упражнение (например, «забегание вокруг головы»). В таких случаях надо следить за тем, чтобы прием был показан правильно.

При показе приема необходимо выбрать место так, чтобы прием был одинаково хорошо виден всем занимающимся.

Сложный прием или контрприем показывается как в целом, так и по частям, в быстром и замедленном темпах. Иногда показ повторяется несколько раз в течение периода изучения, чтобы устранить ошибки, допускаемые учениками.

Изучаемые приемы должны быть показаны в различных тактических условиях вольной схватки с тем, чтобы ученики могли использовать их с целью нападения или контрнападения.

Разучивание приема. Разучивание приема достигается последовательным повторением движений приема с целью добиться слитного и правильного его выполнения в максимально быстром темпе.

Разучивание некоторых приемов не представляет особой сложности. Например, прием борьбы в партере «переворот захватом рук сбоку» не требует разучивания по частям, так как в техническом отношении он нетруден. Разучивание такого приема заключается в нескольких повторениях с постепенным увеличением быстроты. Разучивание контрприемов и комбинаций более сложно: требуется время на соединение отдельных движений в одно слитное движение.

При обучении приему необходимо соблюдать соотношение между быстротой выполнения приема и правильностью движения. В начале обучения главное внимание обращается на то, чтобы движение правильно выполнялось. Поэтому приемы следует делать медленно и лишь по мере усвоения ускорять их выполнение, доводя до нормальной скорости

Однако такой способ нельзя рекомендовать при бросках через мост, полумост, при передней подсечке и переднем подбиве. Замедленное исполнение этих приемов не поможет их усвоению, а, наоборот, затормозит усвоение и приведет к неправильному техническому исполнению данных бросков.

Перед тем как разучивать некоторые приемы, необходимо сначала заниматься специальными подготовительными упражнениями, которые подводят учеников к более успешному их выполнению.

Успех разучивания приема зависит главным образом от того, насколько ученики готовы к выполнению данного приема или упражнения.

Для воспитания необходимой при проведении приема уверенности и смелости в обучении надо соблюдать постепенность; сначала обучить наиболее простому приему, а затем последовательно переходить к более трудным. Это содействует быстрейшему овладению техникой борьбы и ее наиболее трудными и сложными приемами.

При обучении в паре с учеником преподаватель помогает выполнять тот или иной прием, поддерживая и страхуя ученика. Этим обеспечивается правильное проведение приема и предупреждаются возможные травматические повреждения.

На каждом занятии следует изучать не более одного приема в партере и одного в стойке.

Овладение техникой приемов в связи с их сложной координацией движений расчленяется на две части:

- 1) обучение основным движениям приема,
- 2) закрепление и совершенствование приема с целью выполнения в вольной схватке на соревновании (тренировка).

Обучение приему в свою очередь имеет два этапа:

- а) выполнение приема из наиболее удобного положения в медленном темпе (сложный прием выполняется по частям),
- б) выполнение приема из наиболее удобного положения слитно с постепенным увеличением быстроты до максимальной.

Партнер в обоих случаях слабо сопротивляется.

Обучение можно проводить двумя способами: одновременно всей группой по общей команде преподавателя и одновременно всей группой без команды (каждая пара делает движение самостоятельно). В первом случае

преподаватель делает общие указания всей группе, а во втором — каждой паре отдельно.

Анализ и оценка приема. При обучении технике борьбы со стороны преподавателя необходимо тщательное наблюдение за работой учеников, анализ их успехов и ошибок. Преподаватель должен подмечать ошибки и быстро указывать способы их исправления.

Особенно важно своевременно исправлять ошибки у начинающих, так как повторение ошибок ведет к неправильному заучиванию приема, к образованию нежелательного навыка; иногда ошибки могут повлечь за собой травматические повреждения. Преподаватель обязан научить учеников разбираться в своих ошибках и ошибках товарищей. Этим развивается инициатива и творческое отношение к занятиям.

Исправление ошибок заключается не только в том, чтобы заставить ученика повторить прием несколько раз. Этого еще недостаточно. Главное - найти причины этих ошибок, а также наиболее легкий способ их исправления.

При изучении приема некоторые допускают только незначительные ошибки, другие выполняют его с грубыми ошибками и отдельных деталей или в целом приеме. В первом случае ошибки легко исправить при повторении, во втором - нет никакого смысла повторять прием. Здесь следует вернуться к пройденному этапу обучения и повторить те движения, в которых допущены основные ошибки, что не дает возможности правильно овладеть приемом в целом.

При обучении у начинающих наблюдается чрезмерное напряжение. Это вызывает необходимость специальной работы по устранению излишнего напряжения путем применения упражнений на расслабление и детального анализа движений.

При групповых занятиях типичные ошибки, замеченные у занимающихся, объясняются всей группе и особое внимание уделяется отстающим.

Повторение приема.

Форма контроля: выполнение контрольного упражнения.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnoj-borby.html>
- Техника вольной борьбы
3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> - Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.

4. [http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika i taktika a volnoy borby.pdf](http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf) - Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.

5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA

Тема 2. Тактика вольной борьбы.

Цель: расширить представления о основных понятиях тактики борьбы, её классификации, комбинациях и индивидуальных технико-тактических действиях.

Задачи:

1. Разучить способы подготовки нападения.
2. Освоить маневры.
3. Уметь выполнять ложные приемы.
4. Разработать конспекты занятий по обучению тактике борьбы.

1. Способы подготовки нападения: Хорошие борцы очень умело сохраняют равновесие. Уловить удобный для выполнения приема момент в борьбе с такими противниками трудно: они редко занимают неустойчивое положение и быстро восстанавливают потерянное равновесие. Чаще всего они находятся в неустойчивом положении в момент своей атаки (когда выполняют прием). Первый момент неустойчивого положения - переход из стойки к приему. Если прием не удался, то противник возвращается в положение стойки. Время возвращения из положения неудавшегося приема в стойку есть второй момент неустойчивого состояния.

Однако позволять противнику атаковать себя с целью поймать моменты его неустойчивого состояния для проведения выполнения приемов очень опасно, так как при правильной атаке противника имеется большой риск проиграть самому. Рассчитывать, что противник сам займет положение, удобное для задуманного приема, нецелесообразно, так как этого за все время борьбы может и не случиться. Ожидать ошибочного движения и потери равновесия тем более безнадёжно.

Следовательно, во время борьбы необходимо уметь подготовить эти положения неустойчивости противника своими движениями. В подготовку такого положения, удобного для выполнения приема, входят: маневры, ложные приемы и различные способы выведения из равновесия.

2. Маневры - это разнообразные движения, которые проводятся с целью занять удобное для нападения положение или заставить противника сделать движение, удобное для задуманного приема.

Например: передвижение назад может заставить противника сделать шаг вперед левой ногой, если он находился в положении правой стойки; передвижение вправо может вызвать передвижение противника влево и т. д. Передвигаясь назад, можно поставить свою левую или правую ногу так, чтобы было удобно выполнить заднюю или переднюю подножку.

Однако в ответ на маневр может и не последовать передвижения противника. В таких случаях прибегают к ложным приемам.

3. Ложные приемы - это действия борца, похожие на приемы нападения. При их выполнении противник, защищаясь, изменяет положение стойки с целью увеличения угла устойчивости в направлении броска. В это мгновение он уменьшает угол устойчивости в другом направлении. Например: если повернуться к противнику спиной с целью броска через спину, то противник, предполагая, что будет выполняться бросок через спину или передняя подножка, сопротивляясь, перенесет тяжесть тела назад. Ложные приемы вызывают некоторую потерю устойчивости в направлении, противоположном их движению. Для того, чтобы ложный прием создавал потерю равновесия, он должен представлять реальную угрозу, иначе противник не будет на него реагировать.

Выполняя ложный прием, нужно заранее подготовить положение своего тела: расположить его так, чтобы было удобно выполнять прием, наиболее подходящий к положению, которое противник может занять в момент защиты. Таким образом, ложные приемы соединяются в одно движение с действительными приемами. Эти соединения приемов называют *комбинацией приемов*.

Если противника не удастся вывести из равновесия ложным приемом, то тогда прибегают к выведению его из равновесия специальными способами.

Способы выведения из равновесия включают: рывок, толчок, «заведение», «скручивание» и «осаживание». В основе выведения из равновесия лежит уменьшение угла устойчивости в направлении броска за счет перемещения тела противника своими движениями. Основным таким движением является рывок.

Форма контроля: выполнение контрольного упражнения.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России

2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnojj-borby.html>

- Техника вольной борьбы

3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> -

Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.

4. http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf - Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.

5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA

Тема 3. Методика обучения.

Цель: Освоить методику обучения приемам вольной борьбы.

Задачи:

1. Освоить способы разучивания техники приемов

2. Изучить разучивание приема.

3. Научится производить анализ и оценку приема

1. Разработать конспекты занятий по обучению приемам борьбы.

1. В практике обучения технике приемов борьбы существует два способа разучивания приемов: 1) способ целостного разучивания и 2) способ разучивания по частям.

В первом случае прием разучивается в целом. Так разучиваются, например, наиболее простые приемы борьбы в партере - переворот захватом рук сбоку и др.

Во втором случае разучивание приема происходит по частям. Так разучиваются многие приемы в стойке, которые по технике исполнения трудны, состоят из ряда сложных движений, и изучать их вначале целесообразно по частям. Например, для выполнения бросков через спину или через ноги борец должен обладать хорошей координацией движений. Если их разучивать в целом, то добиться правильного выполнения движений значительно трудней.

Целостный способ изучения приема положителен тем, что он не нарушает общей структуры движения и приема в целом. Но это возможно только при разучивании наиболее простых приемов. Целостный способ разучивания непригоден для более сложных приемов и комбинаций прежде всего потому, что отдельные детали в приеме нечетко усваиваются, а это ведет к неправильному овладению приемом.

Кроме того, разучивание сложного приема в целом может создавать у занимающихся неуверенность в своих действиях, привести к травматическим повреждениям, что затормозит образование необходимого навыка. Неуверенность борца, возникающая из-за трудности приема, ограничивает и искажает технику борьбы. Так, начинающий борец никогда сразу не выполнит технически правильно бросок через полумост или переднюю подсечку, если вначале не научить его падению назад, развороту для конечного положения, а затем (для закрепления навыка) не дать поупражняться с чучелом или с мешком.

Когда борец освоил выполнение приема с чучелом, можно переходить к разучиванию с партнером, причем сначала тоже по частям.

Способ разучивания по частям рекомендуется применять и в следующих случаях:

1) если прием или комбинация настолько сложны, что изучить их целостно невозможно;

2) если прием сам по себе прост, но отдельные его части настолько важны, что требуют отдельного и тщательного их изучения. Так, например, чтобы провести бросок через полумост технически правильно и без повреждений, необходимо при обучении обратить внимание на тщательное изучение отдельных его деталей (в частности, выпрямление ног, подбив животом и одновременно прогиб, поворот грудью вниз);

3) если прием проводится настолько быстро, что при целостном разучивании нельзя уловить и усвоить его отдельные части, играющие существенную роль при исполнении приема. Таковы, например, броски через спину, передняя подножка, подхват и др.

Прежде чем выполнять эти приемы, необходимо усвоить: а) поворот спиной к партнеру; б) исходное положение ног и туловища; в) выполнение захвата; г) рывок руками и туловищем; д) подставление или подбив ногами или тазом; е) правильное падение противника на ковер с предварительным поворотом в воздухе.

Все эти движения нельзя уловить при целостном способе изучения приема.

Если такие группы бросков, как бросок через мост, бросок через полумост, подсечки, подхваты, разучивать целостным способом, то это может привести к ушибам и повреждениям учеников. В результате этого у них может появиться боязнь выполнения приемов, от которой в дальнейшем очень трудно избавиться.

Рекомендуется не спешить разучивать эти приемы в целом, а, наоборот, разучивая прием по частям, добиться, чтобы ученики усвоили отдельные элементы настолько твердо, что будут уверенно и технически правильно выполнять его в целом.

При способе разучивания по частям необходимо пользоваться специальными подготовительными упражнениями, способствующими усвоению навыков, необходимых для усвоения приема в целом: упражнения для укрепления мышц шеи, специальные упражнения на мосту, упражнения в повороте спиной к противнику, упражнения в подбиве ногой или подставление ее и т. п.

При обучении приемам борьбы необходимо выделять из них основные и важные элементы, изучение которых способствует овладению приемами в целом.

Несмотря на большое разнообразие техники - большое число различных приемов при борьбе в стойке и партере (особенно в вольной борьбе), - многие приемы при самых различных захватах будут одинаковы по структуре основных движений.

Так, например, при обучении приемам группы «броски через спину» основное внимание уделяется повороту спиной к противнику. Эти движения одинаковы для всех бросков через спину.

2. Разучивание приема достигается последовательным повторением движений приема с целью добиться слитного и правильного его выполнения в максимально быстром темпе.

Разучивание некоторых приемов не представляет особой сложности. Например, прием борьбы в партере «переворот захватом рук сбоку» не требует разучивания по частям, так как в техническом отношении он нетруден. Разучивание такого приема заключается в нескольких повторениях с постепенным увеличением быстроты. Разучивание контрприемов и комбинаций более сложно: требуется время на соединение отдельных движений в одно слитное движение.

При обучении приему необходимо соблюдать соотношение между быстротой выполнения приема и правильностью движения. В начале обучения главное внимание обращается на то, чтобы движение правильно выполнялось. Поэтому приемы следует делать медленно и лишь по мере усвоения ускорять их выполнение, доводя до нормальной скорости

Однако такой способ нельзя рекомендовать при бросках через мост, полумост, при передней подсечке и переднем подбиве. Замедленное исполнение этих приемов не поможет их усвоению, а, наоборот, затормозит усвоение и приведет к неправильному техническому исполнению данных бросков.

Перед тем как разучивать некоторые приемы, необходимо сначала заниматься специальными подготовительными упражнениями, которые подводят учеников к более успешному их выполнению.

Успех разучивания приема зависит главным образом от того, насколько ученики готовы к выполнению данного приема или упражнения.

Для воспитания необходимой при проведении приема уверенности и смелости в обучении надо соблюдать постепенность; сначала обучить наиболее простому приему, а затем последовательно переходить к более трудным. Это

содействует быстрейшему овладению техникой борьбы и ее наиболее трудными и сложными приемами.

При обучении в паре с учеником преподаватель помогает выполнять тот или иной прием, поддерживая и страхуя ученика. Этим обеспечивается правильное проведение приема и предупреждаются возможные травматические повреждения.

На каждом занятии следует изучать не более одного приема в партере и одного в стойке.

Овладение техникой приемов в связи с их сложной координацией движений расчленяется на две части:

- 1) обучение основным движениям приема,
- 2) закрепление и совершенствование приема с целью выполнения в вольной схватке на соревновании (тренировка).

Обучение приему в свою очередь имеет два этапа:

- а) выполнение приема из наиболее удобного положения в медленном темпе (сложный прием выполняется по частям),
- б) выполнение приема из наиболее удобного положения слитно с постепенным увеличением быстроты до максимальной.

Партнер в обоих случаях слабо сопротивляется.

Обучение можно проводить двумя способами: одновременно всей группой по общей команде преподавателя и одновременно всей группой без команды (каждая пара делает движение самостоятельно). В первом случае преподаватель делает общие указания всей группе, а во втором — каждой паре отдельно.

3. При обучении технике борьбы со стороны преподавателя необходимо тщательное наблюдение за работой учеников, анализ их успехов и ошибок. Преподаватель должен подмечать ошибки и быстро указывать способы их исправления.

Особенно важно своевременно исправлять ошибки у начинающих, так как повторение ошибок ведет к неправильному заучиванию приема, к образованию нежелательного навыка; иногда ошибки могут повлечь за собой

травматические повреждения. Преподаватель обязан научить учеников разбираться в своих шпионах и ошибках товарищей. Этим развивается инициатива и творческое отношение к занятиям.

Исправление ошибок заключается не только в том, чтобы заставить ученика повторить прием несколько раз. Этого еще недостаточно. Главное - найти причины этих ошибок, а также наиболее легкий способ их исправления.

При изучении приема некоторые допускают только незначительные ошибки, другие выполняют его с грубыми ошибками и отдельных деталей или в целом приеме. В первом случае ошибки легко исправить при повторении, во втором - нет никакого смысла повторять прием. Здесь следует вернуться к пройденному этапу обучения и повторить те движения, в которых допущены основные ошибки, что не дает возможности правильно овладеть приемом в целом.

При обучении у начинающих наблюдается чрезмерное напряжение. Это вызывает необходимость специальной работы по устранению излишнего напряжения путем применения упражнений на расслабление и детального анализа движений.

При групповых занятиях типичные ошибки, замеченные у занимающихся, объясняются всей группе и особое внимание уделяется отстающим.

Повторение приема. Для того, чтобы приобретаемые учеником технические навыки стали прочными и устойчивыми, необходимо при обучении неоднократно повторять приемы. В овладении техникой борьбы главное не в простом повторении отдельно взятых приемов, а в сочетании технической подготовленности с выработкой физических, моральных и волевых качеств, необходимых борцу.

Эти два момента в обучении неотделимы друг от друга и способствуют воспитанию всесторонне развитого высокотехнического спортсмена.

При повторении приемов учитываются возможности занимающихся. Если приемы непосильны для выполнения, то повторение их не только бесполезно, но часто может привести к отрицательным результатам.

Повторение приемов нельзя сводить только к выполнению ранее изученных движений и усвоению какого-либо одного неизменного навыка. Повторение должно быть связано с усложнением приема и обстановки его применения.

Повторяя и одновременно усложняя прием, можно довести его до высокой степени совершенства, что необходимо для успешного ведения схватки.

Приемы нападения, защиты и контрприемы обязательно следует повторять в учебно-тренировочных и вольных схватках, при выполнении различных тактических задач.

Повторением можно добиться автоматического выполнения приема при направляющем участии сознания.

Форма контроля: выполнение контрольного упражнения.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnojj-borby.html>
- Техника вольной борьбы
3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> - Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.
4. http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf - Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.
5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Лекционные занятия, проводимые в интерактивной форме, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая факты и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе лекции участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам, в формулировании дефиниций и в обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к лекционным занятиям предусматривает ознакомление с основными

положениями по теме, усвоение терминологии. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

История развития вольной борьбы.

Цель: расширить и углубить знания об истории вольной борьбы, ее участия в олимпийском движении.

Задачи:

1. Раскрыть исторические этапы становления вольной борьбы.
2. Раскрыть исторические этапы становления вольной борьбы в России.
3. Изложить выдающиеся результаты отечественных спортсменов в олимпийских играх.

1. Археологические раскопки, литературные источники свидетельства о том, как в эпоху развития цивилизации борьба обретала ведущее место, и все заметнее выделялась географическая область ее распространения. Первые исторические достоверные упоминания о борьбе. Развитие борьбы в Древней Греции. Специальные школы (палестрах). Первые правила соревнований, их разработка и описание. Вольноамериканский вид борьбы, его включение в программу Олимпийских игр.

2. Вольная борьба в Советском Союзе, ее развиваться. Роль борцов из Азербайджана, Армении и Грузии, где национальные виды борьбы имели много общего с техникой международной вольной борьбы в становлении вольной борьбы в СССР. Удельный вес на Олимпийских играх и мировая

популярность вольной борьбы. Первый общенациональный сбор в Тбилиси с лучшими советскими тренерами и спортсменами, перед которыми была поставлена задача, освоить этот вид борьбы. Первый чемпионат СССР с целью составления сборной команды для целенаправленной подготовки к Олимпийским играм. Всесоюзные соревнования по вольной борьбе; Всесоюзные соревнования среди юношей; Среди сельских спортсменов. Включение вольной борьбы в программу Спартакиады народов СССР, затем в программу Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных Спартакиад школьников. Роль И. В. Сталина в становлении вольной борьбы в СССР. I Всесоюзный семинар ведущих тренеров страны, на котором был поставлен вопрос об организации и проведении соревнований по новому виду спортивной борьбы - вольной. Ленинградский чемпионат СССР, его задачи.

3. Вольная борьба не сразу вошла в программу современных Олимпиад. В 1896 и 1900 гг. в Олимпийских турнирах участвовали лишь борцы классического стиля, в 1904 г. - борцы вольного стиля, в 1908 г. - и те и другие, в 1912 г. - вновь одни только «классики», а начиная с 1920 г. оба вида борьбы неизменно входят в программу Олимпиад. Число весовых категорий, в которых выступали представители вольной борьбы. В Сент-Луисе (1904 г.), в Лондоне (1908 г.) и Антверпене (1920 г.), в пяти, в остальных довоенных Олимпиадах - в семи, в олимпиадах с 1948 по 1968 г, в остальных олимпиадах. Турнир по вольной борьбе в программе XV Олимпийских игр, в которых впервые принимали участие советские борцы, проводился 20 - 23 июня 1952 г. в Хельсинки. В этих соревнованиях приняло участие 143 борца от 30 стран. Полные команды (по 8 человек) привезли 7 стран: СССР, США, Турция, Финляндия, Швеция, ФРГ и Иран. Советская команда была представлена лучшими в то время спортсменами, которые в основном прошли большую школу национальных видов борьбы. Главный успех советских борцов. Количество медалей завоеванных на первых ОИ после войны. Советские мастера вольной борьбы на олимпийском ковче. В послевоенное время в связи с расширением географии вольной борьбы, ростом ее популярности национальные федерации стали обращаться в ФИЛА с просьбой проводить

чемпионаты мира, так как Олимпийские турниры проходят слишком редко - раз в 4 года. Первый чемпионат мира, в котором наши борцы не участвовали: у нас еще не было достаточного международного опыта борьбы в соревнованиях такого высокого ранга. Количество медалей завоеванных на Олимпийских играх с 1952 г. по 2012 г. борцов вольного стиля СССР — России.

Форма контроля СРС: собеседование.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России

2. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> - Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.
3. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA

Правила соревнований.

Цель: формирование углубленных знаний студентов о правилах соревнований.

Задачи:

1. Освоить системы и методы проведения соревнований.
2. *Знать размеры, покрытие и разметку борцовского ковра.*
3. *Изучить типы побед.*
4. Выявить опасное положение положения борца на ковре.

Форма контроля: собеседование.

1. Соревнования проводятся по системе прямого выбывания (каждый против каждого) следующим образом:

- Спаривание проводится согласно жеребьевке.

Все соревнования по борьбе проводятся по системе прямого выбывания с утешительными схватками для проигравших тем, кто борется за 1 и 2 места. Приведение к идеальному числу проводится в начале соревнований с низа таблицы.

- Право на утешительные схватки имеют только борцы, проигравшие двум финалистам.

Утешительные схватки начинают борцы, проигравшие в первом туре (включая схватки для приведения к идеальному числу) против одного из двух финалистов до проигрыша в полуфинале по системе прямого выбывания. Победители двух последних утешительных схваток получают каждый бронзовую медаль.

- Все схватки в каждой весовой категории проводятся в течение одного дня. Взвешивание для каждой категории проводится накануне соревнований этой категории.

Соревнования строятся следующим образом:

- а) Квалификационные схватки.
- в) Отборочные туры.
- с) утешительные схватки.
- d) финальные схватки.

Если в весовой категории менее 6 борцов, следует применять нордическую систему (каждый против каждого).

Чтобы применить систему прямого выбывания, необходимо иметь идеальное число борцов, т.е. 4, 8, 16, 32, 64.... и т.д. Если в какой-либо категории нет идеального числа борцов, следует проводить квалификационные схватки.

2. Ковер, одобренный ФИЛА, 9 метров диаметром, окруженный защитным пространством одинаковой толщины и ширины (1,50 м), обязателен при проведении следующих соревнований: Олимпийских Игр, Чемпионатов и Кубков, а также всех международных соревнований.

Для Олимпийских Игр и Чемпионатов Мира разминочные и тренировочные ковры должны быть одобрены ФИЛА и быть того же качества, что и для соревнований.

В центре круга 9 м диаметром, начерчен красный круг внутренним диаметром 1 м и шириной линии 10 см, который представляет неразделимую часть поверхности борьбы.

Для обозначения различных частей ковра используется следующая терминология:

- Центральный круг называется центром ковра (диаметр 1 м)
- Внутренняя часть ковра, расположенная внутри красной окружности, называется центральной поверхностью борьбы (диаметр 7 м)
- Красная окружность называется зоной пассивности (шириной 1 м)

- Защитная поверхность (шириной 1,50 м)

Для Олимпийских Игр, Чемпионатов Мира и Континентов ковер монтируется на подиуме, высота которого не должна превышать 1,10 м. Колышки и канаты запрещены.

Если ковер уложен на подиуме, и защитная поверхность (свободное пространство вокруг ковра) не достигает 2 м, боковые стороны подиума должны иметь угол наклона 45 град. Защитное пространство должно быть обязательно иного цвета, чем ковер.

Пол вокруг ковра должен быть покрыт мягким, хорошо закрепленным покрытием.

Чтобы избежать заражений, ковер должен мыться и дезинфицироваться. В случае, если используется ковер, представляющий гладкую однородную поверхность без неровностей (чехол неотделим), применяются те же меры гигиены.

В середине ковра должен быть нарисован круг 1 м внутренним диаметром и шириной линии 10 см. Цвет этой линии, ограничивающей поверхность борьбы, должен быть красным. Внутри него должны быть обозначены места клинча (креста) и партера.

Противоположные углы ковра, соответственно цветам борцов, должны быть красного и синего цвета.

И, наконец, ковер должен быть уложен так, чтобы вокруг него было достаточно широкое свободное пространство для свободного прохода и нормального проведения соревнований.

3. Схватка может быть выиграна следующим образом:

- на “туше”,
- при травме, снятии, неявке, из-за дисквалификации соперника. В конце каждого периода победитель должен быть объявлен. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть объявлена после двух периодов, третий период отменяется.
- по техническому превосходству

- по баллам (при превосходстве от 1 до 5 баллов разницы в каждом из 2 периодов)

Если борец, проводит прием с амплитудой в 5 баллов, он объявляется победителем периода, невзирая на счет.

Если борец проводит в периоде два приема по 3 балла, он объявляется победителем периода, невзирая на счет.

При равенстве очков 1-1, 2-2, 3-3 и т.д. и когда критерии оценки приемов и предупреждений одинаковы, победитель определяется не по первому, а по последнему баллу, полученному в данном периоде.

Если есть одно или несколько предупреждений, победителем объявляется борец, у которого их меньше. В случае, когда период заканчивается со счетом 0-0, победителем периода объявляется борец, выигравший 1 или несколько баллов в кресте, который длится максимум 30 сек.

При предупреждениях необходимо учитывать всю схватку. Борец, получивший 3 предупреждения в течение трех периодов, дисквалифицируется.

4. Считается, что борец находится в «опасном положении», когда линия его спины (или линия плеч) вертикально или параллельно коврику образует с ним угол менее 90 градусов, когда он сопротивляется верхней частью туловища, чтобы не было туше (см. определение «туше»).

Опасное положение возникает, когда:

- а) защищающийся борец становится на мост, чтобы избежать туше,
- в) защищающийся борец, спиной к коврику, опирается на один или два локтя, чтобы не быть прижатым на обе лопатки,
- с) одно плечо борца прижато к коврику, а другое образует острый угол с вертикалью,
- д) борец находится в положении мгновенного туше, т.е. он положен на обе лопатки менее чем на одну секунду,
- е) борец перекачивается на плечах.

Опасное положение не засчитывается, когда борец, повернувшись грудью и животом к коврику, составляет тупой угол с вертикалью.

Если спина борца составляет прямой угол (90 градусов) с ковром (мертвая точка), опасное положение также не засчитывается.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва :Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Не предусмотрено учебным планом.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры Электронный ресурс : Учебно- методическое пособие / Ч. Т. Иванков [и др.]. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4263-0576-2, экземпляров не ограничено.

Дополнительная литература:

1. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо Электронный ресурс : Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / В. Г. Валентик [и др.]. - Москва : Прометей, 2013. - 324 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7042-2395-5, экземпляров не ограничено.

2. Гарник, В. С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов Электронный ресурс : Учебное пособие / В. С. Гарник. - Москва : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. - 176 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-7264-0601-5, экземпляров не ограничено.

3. Единоборства : учебно-методическое пособие : Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Направленность (профиль) - Спортивная тренировка. Квалификация выпускника - бакалавр. / сост. И. А. Бавтрыков ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 21 с., экземпляров не ограничено.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.wrestrus.ru/> - федерация спортивной борьбы России
2. <http://www.booksgid.com/people/29053-tekhnika-volnojj-borby.html>
- Техника вольной борьбы
3. <http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/sportborbgalk.pdf> -
Спортивная борьба. Галькувский Н.М., Катулин А.З.

4. [http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika i taktika volnoy borby.pdf](http://sportaim.ru/images/stories/Knigi/Borba/Knigi/Tehnika_i_taktika_volnoy_borby.pdf) - Техника и тактика вольной борьбы. Алиханов И.И.

5. <http://www.fila-wrestling.com> – международная федерация спортивной борьбы FILA