

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)

Методические указания, задания и учебный материал для самостоятельной
работы студентов, обучающихся по направлению подготовки
034300.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка»

Москва-2015

Утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
института «Спорта и физического воспитания»
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 5 от 29 января 2015 г.

УДК: 796.81(07)

Т 33

Султанахмедов Г.С., Гаркин Н.В., Махмудов М.М., Колесов А.А.

Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба): Методические указания, задания и учебный материал для самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: РГУФКСМиТ, 2015. – 88 с.

Рецензент:

Ростовцева Марина Юрьевна – к.п.н., профессор кафедры теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

В методических рекомендациях представлены указания, задания и учебный материал по основным модулям дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)», предназначенные для организации и контроля самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Планирование и обеспечение самостоятельной работы студентов.....	14
2. Состав, содержание и задания для самостоятельной работы по семестрам изучаемого курса.....	16
2.1. Самостоятельная работа студентов 1 курса.....	16
2.2. Самостоятельная работа студентов 2 курса.....	27
2.3. Самостоятельная работа студентов 3 курса.....	36
2.4. Самостоятельная работа студентов 4 курса.....	49
3. Организация и руководство самостоятельной работой студентов.....	62
4. Этапы и порядок самостоятельной работы.....	65
5. Изучение теоретического материала курса.....	66
6. Выполнение практических домашних заданий.....	69
7. Контроль самостоятельной работы студентов.....	71
8. Перечень ключевых слов.....	73
9. Список рекомендуемой литературы.....	74
10. Вопросы для подготовки к экзамену (зачету).....	75

ВВЕДЕНИЕ

Развитие системы образования в нашей стране неразрывно связано с интеграцией в мировую образовательную систему. Для сближения систем образования государством было разработаны стандарты третьего поколения. Одним из отличительных особенностей данного подхода является ориентация учебного процесса на активное саморазвитие личности, что отражается в повышении объема часов на самостоятельную работу студентов. Восполняя пробелы в информационном обеспечении самостоятельной работы студентов, были разработаны данные методические рекомендации.

Целями освоения дисциплины (модуля) **«Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)»** являются изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 034300.62 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Задачи курса:

- углубленное изучение теоретических положений и методов тренировки борцов;
- совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков подготовки спортсменов;
- приобретение навыков ведения учебно-тренировочной работы среди спортсменов всех уровней подготовленности; обеспечение их общего и спортивного прогресса;
- развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса, умений выявить и внедрять в практику