

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования*

*«Российский государственный университет физической культуры, спорта,  
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»*

**Методические рекомендации для  
практических и семинарских занятий**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
(ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)**

Направление подготовки

49.03.01 – «Физическая культура»

Профиль подготовки

«Спортивная подготовка»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная и заочная

МОСКВА 2016 г.

Утверждены и рекомендованы  
Экспертно-методическим советом  
института «Спорта и физического воспитания»  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»  
Протокол № 10 от «30» июня 2016 г.

УДК: 796.81(07)

С 73

Султанахмедов Г.С., Колесов А.А., Шевцов А.В., Гаркин Н.В.

**Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба):**

Методические указания, задания и учебный материал для практической работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка», 2016 - 99с.

Рецензент: Лексаков А.В., к.п.н., профессор.

В методических рекомендациях представлены указания, задания и учебный материал по основным разделам дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)» предназначенные для организации и контроля практической работы студентов.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка».

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» в структуре основной образовательной программы (ОПОП) бакалавриата	8
2. Компетенции обучающихся, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование»	10
3. Содержание практических занятий по годам обучения	13
3.1. Практическая аудиторная работа для студентов 1 курса	13
3.2. Практическая аудиторная работа для студентов 2 курса	19
3.3. Практическая аудиторная работа для студентов 3 курса	32
3.4. Практическая аудиторная работа для студентов 4 курса	40
4. Выполнение практических заданий	45
4.1. Организация и проведение занятий по вольной борьбе	45
4.2. Формирование навыков совершенствования физических качеств борцов	49
4.3. Освоение методик технико-тактической подготовки борцов	60
4.4. Разработка план-конспектов занятий	62
4.5. Управление процессом спортивной подготовки борцов	64
4.6. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе	68
5. Контроль и оценка	88
6. Перечень ключевых слов	89
7. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой	92
8. Список рекомендуемой литературы	95
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)	98