

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Игуменов В.М., Шевцов А.В., Колесов А.А.,  
Алейников Ю.В., Дыба А.В., Иванченко М.М.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(ГРЕКО-РИМСКАЯ 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 № 4 от 25 декабря 2014 г.

УДК: 796.82(07)  
Т 33

Игуменов В.М., Шевцов А.В., Колесов А.А., Олейников Ю.В., Дыба А.В.,  
Иванченко М.М. Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская  
борьба): Методические указания, задания и учебный материал для  
самостоятельной работы студентов, обучающихся по направлению подготовки  
034300.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.:  
РГУФКСМиТ, 2014. – 83 с.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Свищев И.Д.,  
кандидат педагогических наук, доцент Михалина Г.М.

В методических рекомендациях представлены указания, задания и  
учебный материал по основным модулям дисциплины «Теория и методика  
избранного вида спорта (греко-римская 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<br>студентов.....                           | 15 |
| 2. Состав, содержание и задания для самостоятельной работы<br>по семестрам изучаемого курса..... | 17 |
| 2.1. Самостоятельная работа студентов 1 курса.....   | 17 |
| 2.2. Самостоятельная работа студентов 2 курса.....   | 28 |
| 2.3. Самостоятельная работа студентов 3 курса.....   | 36 |
| 2.4. Самостоятельная работа студентов 4 курса.....   | 46 |
| 3. Организация и руководство самостоятельной работой<br>Студентов.....                           | 57 |
| 4. Этапы и порядок самостоятельной работы.....   | 59 |
| 5. Изучение теоретического материала курса.....  | 61 |
| 6. Выполнение практических домашних заданий.....   | 64 |
| 7. Контроль самостоятельной работы студентов.....  | 65 |
| 8. Перечень ключевых слов.....   | 67 |
| 9. Список рекомендуемой литературы.....  | 68 |
| 10. Вопросы для подготовки к экзамену (зачету).....  | 70 |

## 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 (греко-римская 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