

УДК 796.81(075.8)
ББК 75.715я73
Б 17

Учебное пособие составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Рассмотрено и рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, протокол № 2 от 18.06.2020 г.

Рецензенты:

М. С. Воротова – к.п.н., доцент кафедры «Физическая культура»
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

А. А. Райзих – к.п.н., доцент кафедры «Теория и методика
физической культуры, гимнастики
и безопасности жизнедеятельности» ФГБОУ ВО УдГУ

Составители:

И. М. Мануров – канд. с.-х. наук, доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

Л. Н. Мартьянова – ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА

Б 17 **Базовые** виды спорта. Вольная борьба : учебное пособие / Сост. И. М. Мануров, Л. Н. Мартьянова [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые данные (1,2 Мб). – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2020. – Систем. требования: PC не ниже класса Pentium I; 32 Mb RAM; своб. место на HDD 16 Mb; Windows 95/98; Adobe Acrobat Reader.

Настоящее учебное пособие освещает разделы учебной программы с преимущественным использованием спортивной борьбы для студентов на учебных занятиях по дисциплине «Базовые виды спорта». В пособии указаны цель, задачи, компетенция, индикаторы к компетенции, содержание теоретического и практического разделов, материально-техническое оснащение, информационные ресурсы, техника безопасности на занятиях, профилактика травматизма во время занятий и т.д.

В современных условиях подготовки специалистов различного профиля одним из приоритетных направлений становится формирование знаний и навыков физкультурно-оздоровительных технологий и умелое применение средств двигательной рекреации.

Данное пособие позволяет систематизировать и углубить знания дисциплины «Физическая культура (элективный курс)», «Базовая физическая культура», «Базовые виды спорта». Предназначено для преподавателей и студентов очной формы обучения не физкультурных вузов.

УДК796.81(075.8)
ББК 75.715я73

© ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2020
© Мануров И. М., Мартьянова Л. Н.,
сост., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ЗНАЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ В ОПОП	7
1.1 Цель и задачи дисциплины	7
1.2 Место дисциплины в ОПОП	7
1.3 Требования к результатам освоения дисциплины	8
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
2.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности.	10
2.2 Теоретический раздел	10
2.3 Учебно-методические рекомендации	
по дисциплине «Базовые виды спорта. Вольная борьба»	11
2.4 Содержание учебного материала	20
ГЛАВА 3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	38
3.1 Текущий контроль	38
3.2 Промежуточная аттестация	40
3.3 Рейтинговая аттестация	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	52
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ	
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	55
ПРИЛОЖЕНИЯ	60