

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**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА
СПОРТА (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)

Т 33

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

Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба):

Методические указания, задания и учебный материал для подготовки к практическим и семинарским занятиям студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка», 2016 - 118 с.

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

В методических материалах раскрывается содержание практических и семинарских занятий при изучении модулей дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» представлены формы контроля освоения профессиональных компетенций студентов.

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» в структуре основной образовательной программы (ОПОП) бакалавриата	13
2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)	14
3. Содержание практических занятий по семестрам изучаемого курса	37
3.1. Практическая аудиторная работа студентов 1 курса	37
3.2. Практическая аудиторная работа студентов 2 курса	47
3.3. Практическая аудиторная работа студентов 3 курса	58
3.4. Практическая аудиторная работа студентов 4 курса	67
4. Содержание семинарских занятий по семестрам изучаемого курса	80
4.1. Семинарские занятия для студентов 1 курса	80
4.2. Семинарские занятия для студентов 2 курса	85
4.3. Семинарские занятия для студентов 3 курса	89
4.4. Семинарские занятия для студентов 4 курса	94
5. Изучение теоретического материала дисциплины	100
6. Выполнение практических заданий	101
7. Контроль и оценка	103
8. Перечень ключевых слов	104
9. Техника безопасности при занятиях спортивной борьбой	113
10. Список рекомендуемой литературы	116