**ТЕОРИЯ**

1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе

2. Естественно-научные основы физического воспитания

3. Основы здорового образа жизни

4. Режим двигательной активности и работоспособности

5. Основы физической и спортивной подготовки

6. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)

7. История борьбы. Виды борьбы. Техническая, тактическая, физическая, подготовка борцов. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Правила, организация и проведение соревнований по борьбе

На спортивное учебное отделение по специализации «борьба» зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие требования спортивной квалификации, обладающие хорошим физическим развитием, имеющие желание заниматься борьбой.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса в группах с 2-х разовыми занятиями в неделю: постановка задач, выбор индивидуального подхода и изучение особенностей каждого занимающегося. Основной показатель работы учебных групп определяется в конце каждого года выполнением программных требований, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной и теоретической подготовленности, а также результатов соревнований.

**Распределение учебных часов по годам обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Количество часов** | |
| **1 курс** | **2 курс** |
| **1** | Общая физическая подготовка | 60 | 55 |
| **2** | Специальная физическая подготовка | 25 | 25 |
| **3** | Техническая подготовка | 50 | 50 |
| **4** | Тактическая подготовка | 40 | 45 |
| **5** | Зачеты и конт. испытания | 5 | 5 |
| Итого | | 200 | 200 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ**

**Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения (повороты, перестроения, движение строем)

2. Гимнастические упражнения (ОРУ, упражнения на тренажерах, подтягивание, сгибание и разгибание туловища)

3. Легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции – 100 м, 200 м; бег с ускорением 50-60 м; бег или кросс 1000 м – юноши)

4. Подвижные игры, эстафеты

**Техническая подготовка (техника приемов)**

1.Броски наклоном:

- перевод рывком захватом шеи и туловища;

- перевод рывком захватом ног;

- перевод рывком за руку;

- бросок наклоном захватом ног спереди;

- перевод рывком захватом плеча и шеи сверху;

- бросок наклоном захватом ног;

- перевод рывком захватом туловища.

2. Броски поворотом (мельница):

- бросок поворотом захватом руки и туловища;

- бросок поворотом захватом разноименных руки и ноги снаружи;

- бросок поворотом захватом одноименных руки и ноги изнутри;

- бросок поворотом захватом рук под плечи;

- бросок поворотом захватом шеи одноименной ноги изнутри.

3. Броски подворотом:

- бросок подворотом захватом руки сверху и туловища;

- бросок подворотом захватом разноименной руки снизу;

- бросок подворотом захватом ног.

4. Броски прогибом:

- бросок прогибом захватом туловища;

- бросок прогибом захватом руки и туловища;

- бросок прогибом захватом руки и туловища обвивом.

5. Бросок вращением (вертушка):

- бросок вращением захватом разноименной ноги;

- бросок вращением захватом одноименной ноги.

6. Сваливание сбиванием:

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками;

- сваливание сбиванием захватом руки двумя руками и зацепом разноименной стопы снаружи;

- сваливание сбиванием захватом туловища;

- сваливание сбиванием захватом руки и туловища;

- сваливание сбиванием захватом рук сверху с зацепом разноименной стопой наружу;

- сваливание сбиванием захватом ног спереди.

**Тактическая подготовка**

Средства тактической подготовки борца:

- тактика поведения приемов;

- тактика ведения схватки;

- тактика участия в соревнованиях;

- многолетняя тактика участия в соревнованиях;

- физиологические и психологические основы тактики поведения приемов.

Виды тактики:

- наступательная;

- оборонительная.

Тактические приемы:

- разведка; - сковывание;

- угроза; - атака;

- повторная атака; - обман;

- двойной обман; - вызов.

Изучение особенностей тактики ведения схваток в соревнованиях различного вида:

- турнирные;

- матчевые;

- отборочные;

- классификационные.

**Зачетные требования**

Студенты 1-2 курсов спортивного отделения по специальности «борьба» сдают зачет по физической культуре в конце каждого семестра. Итоговая оценка складывается из суммы баллов, полученных за выполнение практических модулей (по два в каждом семестре – промежуточный и итоговый). Оценочные таблицы прилагаются.