


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.декана педагогического

факультета

 О. В. Пастюк

"05" сентября 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(с изменениями и дополнениями от 2017 г.)

**Б1.В.ОД.15 Единоборства (борьба, бокс)**

**Направление подготовки**

**44.03.01 Педагогическое образование»**

**Профиль подготовки**

**«Физическая культура»**

**Квалификация выпускника**

**Бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная / заочная**

г. Магадан, 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, спорта и основ медицинских знаний протокол от «29» сентября 2017 г. № 1.

### **1. Цели освоения учебной дисциплины.**

Целями освоения дисциплины Б1.В.ОД.15 «Единоборства (борьба, бокс)» являются формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

### **2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата.**

Дисциплина «Единоборства (борьба, бокс)» относится к основной образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (квалификация бакалавр)

При освоении данной дисциплины и в результате освоения предшествующих дисциплин студенты должны:

- сформировать знания теоретических и методических основ борьбы;
- сформировать умения по освоению борцовской техники;
- овладеть средствами и методами обучения борцовским приёмам;
- приобрести практические навыки организации и проведения учебных занятий по борьбе.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины единоборства.**

В результате освоения дисциплины студент должен:

#### **Знать:**

- историю развития борьбы и её место в системе физического воспитания различных групп населения;
- особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях борьбой;
- методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий единоборствами с различными возрастными группами населения;
- методику многолетней подготовки борцов;
- организацию и методику проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по борьбе;
- причины травматизма и пути его предупреждения;
- особенности занятий по борьбе с детьми, подростками, юношами и девушками.

#### **Уметь:**

- владеть методикой обучения борцовским приёмам и методикой развития физических качеств;
- определять причины ошибок в процессе обучения борцовским приёмам и пути их устранения;
- формировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий по борьбе с различными группами населения;
- планировать и осуществлять спортивную подготовку по борьбе с учетом возрастных особенностей;
- организовать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по борьбе с различными возрастными группами населения;
- применять методы педагогического, научного и врачебного контроля с занимающимися борьбой;
- оказывать первую помощь при травмах на занятиях.

**Владеть:**

- практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины «Единоборства (борьба, бокс)»;
- рациональной организацией и проведением занятий, соревнований по борьбе в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- специальной терминологией, профессиональной речью и жестикуляцией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

Дисциплина «Единоборства (борьба, бокс)» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС-3 по направлению подготовки бакалавра:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4).

#### **4. Структура и содержание учебной дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины очной формы обучения составляет 4 зачетные единицы, 144 часа. Из них 26 часов - лекции, 26 часов- практические занятия, 56 часов - самостоятельная работа.

Отчетность: 7 семестр - «экзамен».

Общая трудоемкость дисциплины для заочной формы обучения составляет 4 зачетные единицы, 144 часа. Из них 4 часа - лекции, 10 часов - практические занятия, 126 часов - самостоятельная работа.

Отчетность: 4 курс - «экзамен».

## **5. Образовательные технологии.**

При освоении дисциплины используются следующие виды учебной работы с методами и формами познавательной деятельности бакалавров для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На практических занятиях: работа в команде, соревновательный метод, метод проблемного обучения, обучение на основе опыта.

В самостоятельной работе: поисковый метод.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **6.1. Примерный перечень докладов по дисциплине.**

1. Возникновение, развитие Греко-римской борьбы.
2. Развитие борьбы в России.
3. Современное состояние борьбы.
4. Место и значение борьбы в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
5. Классификация и терминология способов борьбы.
6. Борцовская техника, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
7. Требования, предъявляемые к технике борьбы.
8. Силы, действующие на борца, их характеристика.
9. Основные элементы техники борьбы.
10. Основы обучения в борьбе. Двигательные навыки и умения.
11. Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам борьбы.
12. Принципы обучения.
13. Методы обучения.
14. Структура процесса обучения.
15. Организация обучения и подготовка мест занятий.
16. Травматизм при занятиях борьбой и пути его предупреждения.

17. Анализ техники и методика обучения: борьбе в партере.
18. Анализ техники и методика обучения: борьбе в стойке,.
19. Анализ техники и методика обучения передвижениям на борцовском ковре.
20. Формы работы по борьбе со школьниками.
- 21 Формы организации занятий по борьбе.
22. Уроки лыжной подготовки в школе (организация, методика проведения, требования к уроку).
23. Внеурочные формы занятий по борьбе.
24. Планирование учебной работы по борьбе.
25. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.
26. Домашние задания по борьбе.
27. Учет успеваемости по борьбе.
31. Организация и проведение соревнований по борьбе.
32. Классификация соревнований.
33. Положение о соревнованиях.
34. Подготовка мест соревнований.
35. Работа судейской коллегией.
36. Организация и проведение соревнований в школе.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 7.1. Основная литература.

1. Бокс. И.П.Дегтерев - Учебник для институтов физической культуры, 2012.
2. Врачебный контроль в греко-римской борьбе - М.Б.Казаков, 2012.

### 7.2. Дополнительная литература.

1. Бутин И. М. Самбо. Учебное пособие. - М., 2013.
  2. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Карякина Е.В. Методика обучения физической культуре. Учебник. - Академия, 2013.
  3. Сакун Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. Учебник для преподавателей. - Дашков и К, 2012.
  4. Сергеев Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Самбо. Учебник. – Академия, 2013.
  5. Хеммерсбах А., Франке С., Самбо. Периодическое издание. Тулома, 2013.
- Шликенридер П., Элберн Кристоф. Самбо. Периодическое издание. Тулома, 2012.

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

№	Наименование помещения	Пропускная способность	Наличие ТСО и др. ср-в
1.	Большой спортивный зал корпуса №1	25-30 чел	10 б/мячей 10 в/мячей
2.	Кабинет кафедры ФК и ОМЗ		Комплект оргтехники
3.	Библиотека СВГУ		Учебная литература

**9. Рейтинг-план дисциплины****Б1.В.ОД.15 «Единоборства (борьба, бокс)»**

Педагогический факультет

Курс \_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ семестр \_\_\_\_\_ учебного года

Преподаватель:

Кафедра Физической культуры, спорта и основ медицинских знаний

№	Модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Общие вопросы теории единоборств	ОК-8 ПК-4	Посещаемость Активность на занятиях Выполнение самостоятельных работ Выполнение практических заданий
2.	Техника единоборств		Посещаемость Активность на занятиях Выполнение самостоятельных работ Выполнение практических заданий
3.	Тактика единоборств		Посещаемость Активность на занятиях Выполнение самостоятельных работ Выполнение практических заданий

Показатели учебных достижений студента, учитываемые в рейтинге	Веса показателей в рейтинге, %
Посещаемость лекций	5
Посещаемость практических (лабораторных, семинарских) занятий	5
Домашняя работа (выполнение упражнений, задач, подготовка)	20

развернутых сообщений, докладов и т.д.)	
Основные виды аудиторной работы (анализ документов, решение задач, моделирование, выступления с докладом, выполнение контрольных работ и т.д.).	60
Активность на занятии (дополнение ответов, постановка вопросов, участие в дискуссии и т.д.).	10
Сумма	100

**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления (специальности) подготовки. Не предусмотрен**

#### **11. Приложение**

Приложение 1. Ф СВГУ 8.2.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Автор: Никитин А.В., старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ

 «05» 09 2017 г.

Заведующая кафедрой ФКСиОМЗ: Могучева А.В., к. п. н., доцент

 «05» 09 2017 г.



### Приложение 3

#### Лист изменений и дополнений на 2017/2018 учебный год в рабочую программу учебной дисциплины

#### **Б1.В.ОД.15 Единоборства (борьба, бокс)**

Направления подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки  
**Физическая культура**

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Изменен колонтитул формы: Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)».

**П. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы**

**П. 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

**В п. 4 Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы**

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.В.ОД.15 Единоборства (борьба, бокс)** включает в себя: подготовку к занятиям, выполнение практических заданий, выполнение упражнений, задач, подготовка развернутых сообщений, докладов, участие в дискуссии, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **52 часа (очная форма обучения); 14 часов (заочная форма обучения).**

Объем (в часах) контактной работы приема контрольных работ определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 1 час на одного обучающегося очной формы обучения и 0,5 часа на одного обучающегося заочной формы обучения.

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 час на одного обучающегося.

**Приложение 2**

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ НАПРАВЛЕНИЯ  
ПОДГОТОВКИ**

**44.03.01 Педагогическое образование**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых необходимо для данной дисциплины	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не предусмотрен	

Ведущий лектор: \_\_\_\_\_

Приложение 3

Лист изменений и дополнений на 20\_\_/20\_\_ учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины

\_\_\_\_\_  
(код, наименование дисциплины)  
Направления подготовки (специальности)

\_\_\_\_\_  
(Шифр и название направления подготовки (специальности))  
Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:
2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор: Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры, ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 3 от 24.11.2017 г.

Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева Алевтина Витальевна, к.п.н.

\_\_\_\_\_

**Лист изменений и дополнений на 2018/2019 учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины  
Б1.В.ОД.15 Единоборства (борьба, бокс)**


Направления подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки  
**Физическая культура**

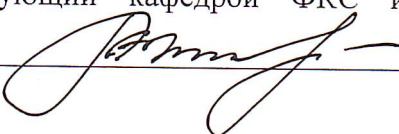
1 В титульный лист вносятся следующие изменения:

Изменено название Министерства: **Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор: Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ  
 28.09.2018г

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании  
кафедры ФКСиОМЗ, протокол заседания кафедры № 1 от 28.09.2018 г.

Заведующий кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева Алевтина Витальевна, к.п.н.  
 28.09.2018г

**Лист изменений и дополнений на 2019/2020 учебный год  
в рабочую программу учебной дисциплины**

**Б1.В.ОД.15 Единоборства (борьба, бокс)**

Направления подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль подготовки  
**Физическая культура**

1. В п. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы вносятся следующие изменения:

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета с оценкой определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

**В п. 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Б1.В.ОД.15 Единоборства (борьба, бокс)**

**Основная**

1. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. – 4-е изд., доп., перераб. – Москва : Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1965. – 338 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230818>. – ISBN 978-5-4458-7140-8. – Текст : электронный.
2. Денисов, Б.С. Техника — основа мастерства в боксе : научно-популярное издание / Б.С. Денисов. – Москва : Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1957. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=230178>. – ISBN 978-5-4458-7411-9. – Текст : электронный.
3. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах : монография / М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, А.В. Гаськов и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 230 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497712>. – Библиогр.: с. 190-199. – ISBN 978-5-7638-3674-5. – Текст : электронный.

**Дополнительная**

1. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. – Москва : Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1968. – 94 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235902>. – ISBN 978-5-4458-9286-1. – Текст : электронный.
2. Яцин, Ю.В. Оборудование и инвентарь для занятий боксом : учебное пособие / Ю.В. Яцин ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2007. – 47 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277370>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

**В п. 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины** вносятся следующие изменения:

Помещение	Адрес
Учебная аудитория б/н для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный зал. Площадь 131,4 м <sup>2</sup> . 2 кольца, сетка волейбольная, 3 шведские стенки, 2 лавки.	685000, г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А
Учебная аудитория № 1107 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Площадь 63,1 м <sup>2</sup> . Рабочее место преподавателя. Стационарная доска. Парты – 15 шт. Комплект учебной мебели - 30 посадочных мест.	685000, г. Магадан, ул. Портовая, д. 13
Учебная аудитория № 1105 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Площадь 62,7 м <sup>2</sup> . Рабочее место преподавателя. Стационарная доска. Комплект учебной мебели - 38 посадочных мест.	685000, г. Магадан, ул. Портовая, д. 13
Аудитория № 4101 для самостоятельной работы Научно-техническая библиотека СВГУ Площадь 531,9 м <sup>2</sup> Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, многофункциональные устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.	685000, г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А

**Компьютерное программное обеспечение, используемое в учебном процессе**

Год	Авторы	Наименование программы	Наименование органа, зарегистрировавшего программу	Наименование и номер документа о регистрации программы
2019	Igor Pavlov	7-Zip, архиватор	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«The Document Foundation»	LibreOffice, пакет офисных приложений	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«Лаборатория Касперского»	Kaspersky Endpoint Security (Антивирус Касперского), антивирусное ПО	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензия 2022-...-333, Лицензия 2022-...-126
2012	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	ИРБИС64, автоматизированная библиотечная система	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	Лицензия №431/1 от 12.12.2012
2019	Mozilla	Firefox, интернет-	Свободно распространяемое	-

	Corporation	браузер	(бесплатное) программное обеспечение	
2019	Google	Google Chrome, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Opera Software	Opera, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Windows, операционная система	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61343227
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Office, пакет офисных приложений	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61703990
2019	УНЦИТ СВГУ	Рейтинг Студента СВГУ	Разработка УНЦИТ СВГУ	-
2019	УНЦИТ СВГУ	Студент СВГУ – Инфо	Разработка УНЦИТ СВГУ	-

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор: Никитин А. В., ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии  
 «27» сентября 2019 г.

подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии, протокол заседания кафедры № 1 от 27.09.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии Ирина Георгиевна Третьяк, кандидат педагогических наук, доцент  
 «27» сентября 2019 г.



## Структура и содержание учебной дисциплины

	Наименование модулей, разделов, тем  (для двух и многосеместровых дисциплин –распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц				Общая трудоемкость с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)
		Аудиторные занятия			Самостоятельная работа	
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
	7-й семестр	26	26		56	144/ 4
1.	Первый модуль: История развития, классификация.	9	9		20	
	Тема 1.1. История развития борьбы. Борьба и борцовская подготовка – две основные формы занятий.	2	2		4	
	Тема 1.2. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.	1	1		4	
	Тема 1.3. Борцовский инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, сопутствующее оборудование.	2	2		4	
	Тема1.4. Спортивные сооружения.	2	2		4	
	Тема 1.5. Терминология борьбы.	1	1		2	
	Тема 1.6. Организация и проведение соревнований по борьбе. Состав и функции судейской бригады.	1	1		2	
2.	Второй модуль: Основы методики обучения	9	9		20	
	Тема 2.1. Формы организации работы и занятий по борьбе.	2	2		4	
	Тема 2.2. Основы техники передвижения на бойцовском ковре.	2	2		4	
	Тема 2.3. Организация и методика проведения занятий по борьбе с детьми, подростками и юношами.	2	2		4	
	Тема 2.4. Основы системы подготовки спортсменов в борьбе.	2	2		4	
	Тема 2.5. Классификация приёмов в борьбе.	1	1		4	
3.	Третий модуль: Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.	8	8		16	
	Тема 3.1. Общие положения. Цикличность в системе подготовки по борьбе.	2	2		4	
	Тема 3.2. Принципы, методы и средства подготовки в борьбе.	2	2		4	



	<b>Тема 3.3.</b> Положение о соревнованиях. Составление поурочного плана занятий по борьбе.	2	2		4	
	<b>Тема 3.4.</b> Методы научных исследований в борьбе.	2	2		4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>		<b>56</b>	
	<b>ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам.работа</b>	<b>52</b>			<b>56</b>	<b>144/ 4</b>

Таблица 2 Заочная форма обучения

## Структура и содержание учебной дисциплины

	Наименование модулей, разделов, тем  (для двух и многосеместровых дисциплин –распределение по семестрам)	Количество часов/Зачетных единиц			Самостоятель- ная работа	Общая трудоём. с учетом зачетов и экзаменов (час/зачет.ед.)
		Аудиторные занятия				
		Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
	4-й курс	4	10		126	144/4
	Тема 1. История развития Борьбы.	1	1		10	
	Тема 2. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.		1		8	
	Тема 3. Борцовский инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, сопутствующее оборудование.		1		10	
	Тема 4. Спортивные сооружения.		1		8	
	Тема 5. Терминология борьбы.				8	
	Тема 6. Организация и проведение соревнований по борьбе. Состав и функции судейской бригады.				8	
	Тема 7. Формы организации работы и занятий по борьбе.				8	
	Тема 8. Основы техники передвижения на борцовском ковре		1		10	
	Тема 9. Организация и методика проведения занятий по борьбе с различными возрастными категориями.	1			8	
	Тема 10. Основы системы подготовки спортсменов в борьбе.		1		8	
	Тема 11. Классификация борцовских приёмов.		1		8	
	Тема 12. Общие положения. Цикличность в системе подготовки по борьбе.		1		8	
	Тема 13.Принципы, методы и средства подготовки в борьбе.		1		8	
	Тема 14 Положение о соревнованиях. Составление поурочного плана занятий по борьбе.	1	1		8	

	Тема 15. Методы научных исследований в борьбе.				8	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>126</b>	
	<b>ВСЕГО по учебному плану аудиторные+сам.работа</b>	<b>14</b>			<b>126</b>	<b>144 /4</b>