

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ИННОВАЦИЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**НАРЫНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. С.НААМАТОВА**

**КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

ОДОБРЕНО

Начальник учебного управления

Ж.Ж.Усубалиева

“ 5 ” 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по академической работе

К.О.Омурова



09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине ИВС (борьба) для специальности

Направление подготовки бакалавра_532000 «Физическая культура»

Профиль подготовки “Физическая культура”

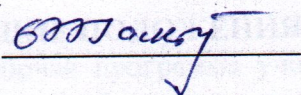
Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения очная

Нарын -2025

Рабочая программа дисциплины «ИВС (күрөш)» составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по направлению подготовки 532000 «Физическая культура» утвержденного приказом МОН КР № 1578/1 от 21 сентября 2021 г.

Рабочую программу составила
Старший преподаватель



Мамытбеков Б.Т.

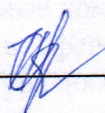
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Естественнонаучное образование и ФВ» от «26» август 2025 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой,
к.б.н. доцент



Н.И.Ибраева

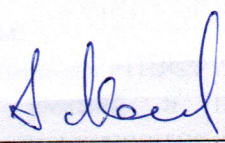
Руководитель ООП,
к.б.н. доцент



Н.И.Ибраева

Рассмотрена и одобрена на заседании совета факультета от «сеч» сез 2025 г., протокол № 2

Декан,
кандидат экон.наук, доцент



Э.М. Исраилов

Семестр	Кредит	Всего часов	лекция	Практические занятия	Самостоятельная работа	Итоговый контроль
7	4	88	32	16	40	Экз.
8	4	44	12	12	20	

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Аннотация дисциплины: Рабочая программа учебной дисциплины «ИВС» является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с государственным образовательным стандартом по специальности общего профессионального образования 532000. Физическая культура. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на уровнях базовой и углублённой подготовки обучающихся.

Цель изучения дисциплины

Основными задачами изучения дисциплины «ИВС» являются подготовка специалиста по физической культуре и спорту:

- к педагогической и тренерской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях, на предприятиях различной формы собственности, в сборных командах по борьбе, включая сборные команды КР;
- к управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта на местном, региональном и государственных уровнях;
- к выполнению рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных и профилактических учреждениях любой формы собственности.

1.2. Цель преподавания дисциплины:

Целью преподавания дисциплины «ИВС» является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы выпускника вуза в различных областях профессиональной деятельности.

Областью профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту являются физическая культура, спорт, включая детско-юношеский спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, двигательная рекреация и реабилитация, деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

1.3. Взаимосвязь учебных дисциплин :

- *Анатомия человека,*
- *Физиология спорта и мышечной деятельности,*
- *Гигиена спорта,*
- *Теория и методика физической культуры,*
- *Спортивная медицина и др.*

1.4. Конкретные результаты обучения, которые будут достигнуты и их соответствие компетенциям

	Результаты обучения	Компетенции
Р.1.	Студент будет знать: - содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся; - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - историю, теорию и методику избранной физкультурно-спортивной специализации; - принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования и правила их эксплуатации; основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области физической культуры и спорта, основы формирования профессионального мастерства специалиста; - приемы общения специалиста по физической культуре и спорту с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; - медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства; организационные и экономические основы профессионального спорта.	ПК-19, ПК-12.
Р.2.	Студент умеет - в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий; - планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;	ПК-19, ПК-12.
Р.3	Студент имеет навыки: способностью применять современные способы диагностирования достижений - способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочное время; Учебная работа проводится в форме лекций, практических занятий, деловых игр, самостоятельной работы. Виды промежуточного контроля – ежемесячная рейтинговая оценка выполнения учебной программы и тестирование. Вид итогового контроля – экзамен.	ПК-19, ПК-12.

--	--	--

ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ДОСТИГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Разделы и виды занятий

Раздел 1..	
Студент будет знать - содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся; - основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; - историю, теорию и методику избранной физкультурно-спортивной специализации; - принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования и правила их эксплуатации; основные требования, предъявляемые к личности специалиста в области физической культуры и спорта, основы формирования профессионального мастерства специалиста; - приемы общения специалиста по физической культуре и спорту с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом и межличностного общения в коллективе; - технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью; - медико-биологические и психические факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в сфере высшего спортивного мастерства; организационные и экономические основы профессионального спорта. должен уметь: - в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий; - планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся; Студент имеет навыки: - способностью применять современные способы диагностирования достижений - способами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочное время; Учебная работа проводится в форме лекций, практических занятий, деловых игр, самостоятельной работы. Виды промежуточного контроля – ежемесячная рейтинговая оценка выполнения учебной программы и тестирование. Вид итогового контроля – экзамен.	
	час

Лекция №1-2 Основные понятия по борьбе и учебной тренировки	Спортивная борьба. Греко-римская вольная борьба. Национальная борьба "Куреш". Борьба "Самбо", ДЗЮДО. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и в переходном периоде.	4
Лекция №3-4- Составление учебного плана на разных группах обучения	1. план на начальной группы 2. план на учебно тренировочной группы. 3. план на спортивное совершенствование 4. План на год, план на месяц, перспективный план.	4
Лекция №5-6 Воспитательная работа тренера в начальных группах борцов	Связь с ДЮСШ, связь с родителями, связь с классным куроводителем. индивидуальный подход; - воспитание в коллективе и через коллектив; - сочетание требовательности с уважением личности; - единство обучения и воспитания; - гуманизм;	4
Лекция №7-8 Составление конспектов урока по борьбе	1. Конспект на подготовительной части урока. Общие развивающие упражнения, Спец. Борцовской упражнения. 2. Основной часть урока. 3. Заключительная часть урока.	4
Контрольные вопросы №1-2-3	1. Правила вольной борьбы. 2. Как составляются месячный план. 3. На основной части урока уделяется сколько времени. 4.	

Лекция №9-10 Организация учебно-тренировочной работы	1. Спортивных секциях, коллективов физической культуры. 2. ДЮСШ и СШМ, ВУЗ и техникумах.	4
Лекция №11-12 Стороны подготовки борцов	1. Физическая подготовка 2. Техническая подготовка 3. Тактическая подготовка 4. Теоретическая подготовка 5. Морально-волевая подготовка 6. Психологическая подготовка	4
Лекция №13-14 Методика обучение борцов	Метод показ, метод рассказ, объяснения, повторный метод, игровой метод, соревновательный метод, поточный метод, индивидуальный метод обучения.	4
Лекция №15-16 Техника борьбы	Техника борьбы в партере (переворот, переворот скручиванием, переворот накатом). Техника борьбы в стойке (переворот рывком за руки, броски наклоном, броски поворотом, подворотом, бросок прогибом, проходы в ноги).	4
		32
Лекция №1-2 Организация и проведение соревнований (положение соревнований, протоколы соревнований)	1. Положение соревнований и протокол соревнований. 2. Календарный план соревнований. 3. Место соревнований.	4
Лекция №3-4 Правила судейство	1. Главный судья, главный секретарь соревнования. 2. Руководитель ковра. Судья орбитр и боковые судьи. 3. Врач соревнования.	4
Лекция №5 Гигиена и режим борца	1. Личная гигиена борца 2. Общая гигиена борца. 3. Питание борца. 4. Солнечные и водные процедуры.	2
Лекция №6 Оборудование и инвентарь	Помещения для борцовского ковра. Ковер для борьбы. Тренировочные чучилы, набивные мячи, скакалка, гири, гантель, штанги, канаты гимнастическая стенка, медицинские весы и др. спорт инвентарь. Летние площадки.	2
Контрольные вопросы №1-2-	1. Роль главной судьи. 2. Режим питания борцов. 3. Сгонка веса. • влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена; • гигиена и закаливание, режим и питание борца; • техника безопасности и профилактика травматизма; • врачебный контроль, самоконтроль; • основы спортивного массажа; • основы техники и тактики борьбы; • основы методики обучения и тренировки; • планирование и контроль тренировки;	

	• физическая подготовка; • правила соревнований их организация и проведение; • оборудование и инвентарь; 4. установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований. • акробатические упражнения; • упражнения в самостраховке; • упражнения для укрепления мышц шеи; - имитационные упражнения; - упражнения с манекеном; - упражнения на мосту; 5. - упражнения с партнером. • упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава; Технико-тактическая подготовка • освоение элементов техники и тактики; • основные положения в борьбе; • элементы маневрирования; • атакующие и блокирующие захваты; приемы борьбы в партере: - перевороты забеганием; - перевороты переходом; приемы борьбы в стойке: - переводы нырком; - переводы рывком; - броски подворотом (бедро); - броски поворотом (мельница); - броски наклоном;	
ВСЕГО:		12

Практика №1-2 Обучение техники борьбы в партере	1. Низкий, высокий партер. А) переворот рычагом Б) переворот накатом В) переворот обратным захватом бедра 2. Защита 3. Контур приема	4
Практика №3-4 Обучение техники борьбы в стойке	1. Низкий, средний и высокий борцовские стойки перед-е. 2. Перевод рывком за руки, переводы нырком броски через спину, броски наклоном. Защ. Кон. Приемы.	4
Практика №5 Учебно-тренировочная схватка	1. Учебно-тренировочная схватка в партере. 2. Учебно-тренировочная схватка в стойке.	2
Практика №6-7 Специально подготовительные игры применяющийся в спортивной борьбе	Двухстороннее игра "Регбы", игра перетаскивания, игра футбол.	4
Практика №8 Кроссовая подготовка	Кросс на трассах, кросс на горах, кросс с барьером. Подкачка гимнастических снарядах и др.	2
	Всего.	16
Задание на СРС №1-2-3:		

Практика №1 Обучение техники борьбы в партере	1. Низкий, высокий партер. А). Переворот рычагом. Б). Переворот накатом. В). Переворот обратным захватом бедра. 2. Защита. 3. Контур приема.	2
Практика №2-3 Обучение техники борьбы в стойке	1. Низкий, средний, и высокий борцовские стойки, передвижение. 2. Перевод рыбком за руки, переводы нырком, броски через спину, броски наклоном. 3. Защита контур приема.	4
Практика №4 Учебно-тренировочная схватка	3. Учебно-тренировочная схватка в партере. 4. Учебно-тренировочная схватка в стойке.	2
Практика №5 Специально подготовительные игры применяющийся в спортивной борьбе	Двухстороннее игра "Регби", игра перетаскивания, игра футбол.	2
Практика №6 Кроссовая подготовка	Кросс на трассах, кросс на горах, кросс с барьером. Подкачка гимнастических снарядов и др.	2
		12
Контрольные вопросы №1-2-3		
Контроль (тест опрос, контр. работа и т.д.)	Экзамен.	

При проведении занятий применяются различные образовательные технологии (диалогов, обсуждений, дискуссий, экспертиз).

2.2. Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующей форме:

- Домашнее задание в виде письменного работа, устного опроса, практической демонстрации, рефератов

ГЛАВА 3. ПРОЦЕДУРА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

- Оценка знаний студентов определяется как степень достижения результата обучения по данному разделу.
- Окончательная оценка определяется как сумма оценок по разделам (max 100).
- Контроль:
- Контроль 1 15 -неделя

		лекция	практика.	СРС	Контроль
1-раздел	Разделы учебной дисциплины.	32	16	42	15-неделя
Всего		12	12	20	

ГЛАВА 4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Сайты, которые полезно посетить при изучении дисциплины: <http://www.fizkultura.ru/node/905>; <http://gimnastika.ru>

Демонстрационное оборудование, оргсредства, спортивный инвентарь и оборудование.

6.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Деловые игры: а) подготовка соревнований, проведение заседания судейской коллегии; б) имитация судейства соревнований.

Кинофильмы и видеоклипы, наборы слайдов.

Борцовский зал. Ковер борцовский, гимнастический зал, гимнастические снаряды: кольца, брусья, бревно, батут, акробатическая дорожка, маты, гимнастическая стенка; зеркала, .

4.2. Рекомендуемая литература: Учебно-методические материалы по дисциплине

Список рекомендуемой литературы:

Основная литература

1. С.А.Преображенский "Борьба занятие мужское. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 224 с.
2. Борьба классическая,, вольная, самбо. Метод. Указания Киев "Вища школа" – 1972г.
3. Спортивная борьба с методикой преподавания. М.: -1980г.

Дополнительная литература

1. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.
2. [и др.]. – М.: Физическая культура, 2005. – 127 с.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. // М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» - 2010 - № 6 с. 19
4. Физическая культура в школе. // М.: Научно-методический журнал – 2010 - №3, № 6