СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА
(ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)

1.	Наименование дисциплины	Система подготовки в избранном виде спорта (вольная борьба)
2.	Содержание дисциплины	Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе. Обучение техническим действиям в вольной борьбе. Виды подготовки в вольной борьбе. Спортивное совершенствование в вольной борьбе
3.	Формируемые компетенции	Планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации в вольной борьбе
4.	Результаты обучения (знать, уметь, иметь навык)	***Знать:*** – современное состояние и тенденции развития вольной борьбы; – основные понятия вольной борьбы; – цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации; – правила спортивных соревнований; – основные положения системы подготовки спортсмена; – технику и тактику вольной борьбы; – методику физической, технической и тактической подготовки в вольной борьбе; – правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях по вольной борьбе; – цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации; – показатели и критерии спортивного отбора; – систему контроля и отбора в вольной борьбе; – периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса; – планирование и анализ соревновательной деятельности по вольной борьбе; ***уметь:*** – осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь; – организовать и судить спортивные соревнования; – готовить судей по виду спорта; – выполнять технико-тактические действия вольной борьбы; – анализировать технику вольной борьбы; – осуществлять физическую, техническую,

		тактическую, психологическую, интегральную и теоретическую виды подготовки; – обучать технике и тактике вольной борьбы; – регулировать психическое состояние спортсмена; – дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку спортсменов; – планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации; – организовывать и проводить спортивный отбор; – контролировать и анализировать соревновательную деятельность; – организовать информационное, научно-методическое, материально-техническое и медико-биологическое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; ***иметь навык:*** – владения понятийным аппаратом вольной борьбы; – владения методами страховки и оказания помощи; – владения методикой и навыками судейства; – владения методиками направленного развития физических качеств; – владения техникой вольной борьбы; – владения тактикой вольной борьбы; – владения методикой технической, тактической, интегральной и теоретической видов подготовки; – владения педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена; – владения методикой спортивного отбора; – владения методикой планирования учебно-тренировочного процесса; – владения методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности
5.	Семестр обучения, специальность	5-8, специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (вольная борьба)»
6.	Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретённые при изучении следующих дисциплин: «Биомеханика», «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания»
7.	Трудоемкость в зачетных единицах	30

8.	Количество аудиторных часов	Общее количество часов, отведённое на изучение учебной дисциплины – 1146 часов. Распределение аудиторного времени (510 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 70 часов, практические занятия – 400 часов, семинарские занятия – 40 часов
9.	Требования к текущей и промежуточной аттестации	Текущая аттестация проводится не менее одного раза в семестр. Основными формами проведения текущей аттестации являются: выполнение УСР, демонстрация технических действий и выполнение практических заданий. При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются оценки результатов текущей аттестации студентов. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной. Формы промежуточной аттестации студентов – зачёты (5-й, 7-й семестры), экзамены (6-й, 8-й семестры)

СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)

1.	Наименование дисциплины	Система подготовки в избранном виде спорта (греко-римская борьба)
2.	Содержание дисциплины	Общие основы теории греко-римской борьбы. Антидопинговая политика в современном спорте. Система спортивной тренировки в греко-римской борьбе. Управление подготовкой борцов различной квалификации. Организация работы по греко-римской борьбе в системе специализированных учебно-спортивных учреждений. Методика преподавания. Совершенствование технико-тактического мастерства. Научно-методическое обеспечение подготовки в греко-римской борьбе. Материально-техническое обеспечение подготовки в греко-римской борьбе
3.	Формируемые компетенции	Планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку

		спортсменов различной квалификации в греко-римской борьбе
4.	Результаты обучения (знать, уметь, иметь навык)	***Знать:*** – современное состояние и тенденции развития греко-римской борьбы; – основные понятия греко-римской борьбы; – правила спортивных соревнований; – основные положения системы подготовки спортсмена; – технику и тактику греко-римской борьбы; – методику физической, технической и тактической подготовки; – специфику психологической подготовки в греко-римской борьбе; – правила безопасного проведения учебно-тренировочных занятий по греко-римской борьбе; – цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации; – показатели и критерии спортивного отбора; – систему контроля и отбора в греко-римской борьбе; – периодизацию, планирование и контроль в греко-римской борьбе; – соревновательную деятельность по греко-римской борьбе; ***уметь:*** –осуществлять профилактику и предупреждение травматизма, оказывать первую помощь при несчастных случаях; – организовать спортивные соревнования; – судить спортивные соревнования; – реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности; – выполнять технические приемы и тактические действия; – анализировать технику греко-римской борьбы; – осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку; – обучать технике и тактике греко-римской борьбы; – регулировать психическое состояние спортсмена; – Планировать и контролировать подготовку спортсменов различной квалификации; – организовать и проводить спортивный отбор; – контролировать и анализировать соревновательную деятельность; – организовать информационное, научно-

		методическое, учебно-тренировочное обеспечение; – выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм; – взаимодействовать со специалистами смежных профилей; ***иметь навык:*** – владения понятийным аппаратом греко-римской борьбы; – владения методами страховки и оказания помощи; – владения методикой и навыками судейства; – владения техникой и тактикой греко-римской борьбы; – владения методикой технической и тактической подготовки; – владения методиками направленного развития двигательных способностей; – владения педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена; – владения методикой спортивного отбора; – владения методиками планирования учебно-тренировочного процесса; – владения методами контроля; – владения методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности
5.	Семестр обучения, специальность	5-8, специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (греко-римская борьба)»
6.	Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретённые при изучении следующих дисциплин: «Биомеханика», «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания»
7.	Трудоемкость в зачетных единицах	30
8.	Количество аудиторных часов	Общее количество часов, отведённое на изучение учебной дисциплины – 1146 часов. Распределение аудиторного времени (510 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 70 часов, практические занятия – 400 часов, семинарские занятия – 40 часов
9.	Требования к текущей и промежуточной аттестации	Текущая аттестация проводится не менее одного раза в семестр. Основными формами проведения текущей аттестации являются: выполнение УСР, демонстрация технических действий и

		выполнение практических заданий. При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются оценки результатов текущей аттестации студентов. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной. Формы промежуточной аттестации студентов – зачёты (5-й, 7-й семестры), экзамены (6-й, 8-й семестры)

СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (ДЗЮДО)

1.	Наименование дисциплины	Система подготовки в избранном виде спорта (дзюдо)
2.	Содержание дисциплины	Введение в учебную дисциплину. Система многолетней подготовки в дзюдо. Основы судейства. Профессиональное мастерство. Организация процесса многолетней подготовки в дзюдо. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки в дзюдо. Научно-исследовательская работа в дзюдо. Антидопинговая политика в современном спорте
3.	Формируемые компетенции	Планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации в дзюдо
4.	Результаты обучения (знать, уметь, иметь навык)	***Знать:*** – современное состояние и тенденции развития дзюдо; – основные понятия дзюдо; – правила спортивных соревнований; – основные положения системы подготовки спортсмена; – технику и тактику дзюдо; – методику физической, технической и тактической подготовки; – правила безопасного проведения занятий по дзюдо; – соревновательную деятельность по дзюдо;

		уметь: –осуществлять профилактику и предупреждение травматизма, оказывать первую помощь при несчастных случаях; – организовать спортивные соревнования; – судить спортивные соревнования; – реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности; – выполнять технические приемы и тактические действия; – анализировать технику греко-римской борьбы; – осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку; – обучать технике и тактике греко-римской борьбы; – регулировать психическое состояние спортсмена; – Планировать и контролировать подготовку спортсменов различной квалификации; – организовать и проводить спортивный отбор; – контролировать и анализировать соревновательную деятельность; – организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение; – выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм; – взаимодействовать со специалистами смежных профилей; ***иметь навык:*** – владения понятийным аппаратом греко-римской борьбы; – владения методами страховки и оказания помощи; – владения методикой и навыками судейства; – владения техникой и тактикой греко-римской борьбы; – владения методикой технической и тактической подготовки; – владения методиками направленного развития двигательных способностей; – владения педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена; – владения методикой спортивного отбора; – владения методиками планирования учебно-тренировочного процесса; – владения методами контроля;

		– владения методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности
5.	Семестр обучения, специальность	5-8, специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (дзюдо)»
6.	Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретённые при изучении следующих дисциплин: «Гимнастика и методика преподавания», «Биомеханика»
7.	Трудоемкость в зачетных единицах	30
8.	Количество аудиторных часов	Общее количество часов, отведённое на изучение учебной дисциплины – 1146 часов. Распределение аудиторного времени (510 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 70 часов, практические занятия – 400 часов, семинарские занятия – 40 часов
9.	Требования к текущей и промежуточной аттестации	Текущая аттестация проводится не менее одного раза в семестр. Основными формами проведения текущей аттестации являются: выполнение УСР, демонстрация технических действий и выполнение практических заданий. При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются оценки результатов текущей аттестации студентов. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной. Формы промежуточной аттестации студентов – зачёты (5-й, 7-й семестры), экзамены (6-й, 8-й семестры)

СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (САМБО)

1.	Наименование дисциплины	Система подготовки в избранном виде спорта (самбо)
2.	Содержание дисциплины	Основы теории и практики подготовки по самбо. Планирование системы подготовки по самбо. Методика организации системы подготовки по самбо. Научно-методическое и материальное

		обеспечение системы подготовки по самбо. Система подготовки по самбо в организациях физической культуры и спорта. Управление соревновательной деятельностью по самбо
3.	Формируемые компетенции	Планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации по самбо
4.	Результаты обучения (знать, уметь, иметь навык)	***Знать:*** - историю, современное состояние развития самбо; - общие основы теории самбо; - средства и методы совершенствования технико-тактических действий самбо; - методику физической подготовки борцов; - общие принципы и положения планирования тренировочного процесса; - систему спортивного отбора, - основы управления процессом многолетней подготовки борцов; - обеспечение безопасности жизнедеятельности спортсменов; - структуру и функции международных и национальных (государственных и негосударственных) органов управления самбо; - правила спортивных соревнований по самбо; - профессиональные компетенции тренера по самбо; - особенности организации подготовки по самбо в системе специализированных учебно-спортивных учреждений; - формы контроля и анализа соревновательной деятельности борцов; ***уметь:*** - выполнять и обучать технико-тактическим действиям самбо; - анализировать технику самбо; - использовать средства и методы проведения тренировочных занятий; - разрабатывать планирующую документацию тренировочного процесса; - контролировать и нормировать физические нагрузки; - осуществлять профилактику травматизма; - организовывать и судить спортивные соревнования по самбо; - реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности; - дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;

		- регулировать психические состояния спортсмена; - организовать и проводить спортивный отбор; - контролировать и анализировать соревновательную деятельность; - использовать внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки борцов; - осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки; - квалифицированно проводить научные исследования по самбо; - выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм; - воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность борцов; ***иметь навык:*** - владения методами страховки и оказания помощи борцу; - владения методикой технической и тактической подготовки по самбо; - владения методиками направленного развития двигательных способностей; - владения способами регулирования психических состояний спортсменов; - владения методикой спортивного отбора; - владения технологией планирования учебно-тренировочного процесса; - владения методикой и навыками судейства соревнований по самбо; - владения методами контроля уровня подготовленности борцов; - владения методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности
5.	Семестр обучения, специальность	5-8, специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (дзюдо)»
6.	Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретённые при изучении следующих дисциплин: «Гимнастика и методика преподавания», «Биомеханика»
7.	Трудоемкость в зачетных единицах	30
8.	Количество аудиторных часов	Общее количество часов, отведённое на изучение учебной дисциплины – 1146 часов. Распределение аудиторного времени (510 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 70 часов, практические занятия – 400 часов, семинарские занятия – 40

		часов
9.	Требования к текущей и промежуточной аттестации	Текущая аттестация проводится не менее одного раза в семестр. Основными формами проведения текущей аттестации являются: выполнение УСР, демонстрация технических действий и выполнение практических заданий. При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются оценки результатов текущей аттестации студентов. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной. Формы промежуточной аттестации студентов – зачёты (5-й, 7-й семестры), экзамены (6-й, 8-й семестры)

СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)

1.	Наименование дисциплины	Система подготовки в избранном виде спорта (спортивная борьба)
2.	Содержание дисциплины	Профессионально-педагогические основы системы спортивной подготовки в видах спортивной борьбы. Планирование системы спортивной подготовки в спортивной борьбе. Методика организации учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение системы спортивной подготовки в спортивной борьбе. Организационно-методические особенности спортивной подготовки борцов в организациях физической культуры и спорта. Управление соревновательной деятельностью в видах спортивной борьбы
3.	Формируемые компетенции	Планировать, организовывать, контролировать и корректировать спортивную подготовку спортсменов различной квалификации в избранном виде спортивной борьбы
4.	Результаты обучения (знать, уметь, иметь навык)	***Знать:*** - – историю, современное состояние развития видов спортивной борьбы;

		– общие основы теории спортивной борьбы; – средства и методы совершенствования технико-тактических действий видов спортивной борьбы; – методику физической подготовки борцов; – общие принципы и положения планирования учебно-тренировочного процесса; – систему спортивного отбора; – основы управления процессом многолетней подготовки борцов; – обеспечение безопасности жизнедеятельности спортсменов; – структуру и функции международных и национальных (государственных и негосударственных) органов управления видами спортивной борьбы; – правила спортивных соревнований в видах борьбы; – профессиональные компетенции тренера по спортивной борьбе; – особенности организации подготовки в видах спортивной борьбы; ***уметь:*** – выполнять и обучать технико-тактическим действиям видов спортивной борьбы; – анализировать технику вида спортивной борьбы; – использовать средства и методы проведения учебно-тренировочных занятий; – разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия; – контролировать и нормировать физические нагрузки; – осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую помощь; – организовывать и судить спортивные соревнования в видах спортивной борьбы; – реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности; – дифференцировать средства специальной физической подготовки; – регулировать психические состояния спортсмена; – организовать и проводить спортивный отбор; – контролировать и анализировать соревновательную деятельность; – использовать внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки борцов; – осваивать и использовать современные

		методики спортивной подготовки; – квалифицированно проводить научные исследования по спортивной борьбе; – выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм; – воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность борцов; ***иметь навык:*** – владения понятийным аппаратом избранного вида спортивной борьбы; – применения методов страховки и оказания помощи; – использования методики технической и тактической подготовки в спортивной борьбе; – владения методиками направленного развития двигательных способностей борцов; – владения способами регулирования психических состояний спортсменов; – применения методики спортивного отбора; – применения технологии планирования учебно-тренировочного процесса; – владения методикой судейства спортивных соревнований по видам спортивной борьбы; – владения методами контроля уровня подготовленности борцов; – использования методов сбора и анализа информации о соревновательной деятельности борцов
5.	Семестр обучения, специальность	5-10, специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивная борьба)»
6.	Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретённые при изучении следующих дисциплин: «Гимнастика и методика преподавания», «Биомеханика»
7.	Трудоемкость в зачетных единицах	30
8.	Количество аудиторных часов	Общее количество часов, отведённое на изучение учебной дисциплины – 1146 часов. Распределение аудиторного времени (126 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 18 часов, практические занятия – 100 часов, семинарские занятия – 8 часов
9.	Требования к текущей и промежуточной аттестации	Текущая аттестация проводится не менее одного раза в семестр. Основными формами проведения текущей аттестации являются: выполнение СР, демонстрация технических действий и выполнение практических заданий.

		При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются оценки результатов текущей аттестации студентов. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными. Результаты промежуточной аттестации студентов в форме зачёта оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной. Формы промежуточной аттестации студентов – зачёты (7-й, 9-й семестры), экзамены (8-й, 10-й семестры)

СИСТЕМАSPORTS TRAINING SYSTEM
IN YOUR FAVORITE SPORT
(FREESTYLE WRESTLING)

1.	Name of the discipline	Training system in the chosen sport (freestyle wrestling)
2.	Content of the discipline	Methods of teaching and organization of the training process in freestyle wrestling. Training in technical actions in freestyle wrestling. Types of training in freestyle wrestling. Sports improvement in freestyle wrestling
3.	Formed competencies	To plan, organize, control and adjust the sports training of athletes of various qualifications in freestyle wrestling
4.	Learning outcomes (know, be able, have a skill)	***Note:нать:*** To understand– - the current state and trends in the development of freestyle wrestling; - the basic concepts of freestyle wrestling; - the purpose, objectives and content of the system of sports training of athletes of various qualifications– - the rules of sports competitions– - the main provisions of the athlete's training system– - the technique and tactics of freestyle wrestling; - the methodology of physical, technical and tactical training in freestyle wrestling - rules for ensuring safety and injury prevention in freestyle wrestling training sessions– - the purpose, objectives and content of the training system for athletes of various qualifications; – indicators and criteria for sports selection; – a system of control and selection in freestyle wrestling;

		– periodization, structure, planning and control of the training process; – planning and monitoring of the training process; analysis of competitive freestyle wrestling activities; ***be able to:*** – carry out injury prevention, provide first aid; - organize and judge sports competitions; - train judges by sport; - perform technical and tactical actions of freestyle wrestling; – analyze the technique of freestyle wrestling; – carry out physical, technical, tactical, psychological, integral and theoretical types of training; – teach the technique and tactics of freestyle wrestling - regulate the mental state of the athlete; - differentiate and individualize the sports training of athletes; - plan, conduct, monitor and correct the sports training of athletes of various qualifications; - organize and conduct sports selection; - control and analyze competitive activities– - organize information, scientific and methodological, material and technical and medical-biological support training and competitive activities; ***have the following skills:*** -proficiency in the conceptual apparatus of freestyle wrestling; -proficiency in insurance and assistance methods; -proficiency in judging techniques and skills; -proficiency in methods of directed development of physical qualities; -proficiency in freestyle wrestling techniques; -proficiency in freestyle wrestling tactics -proficiency– - proficiency in technical, tactical, integral techniques and theoretical types of training; -possession of pedagogical methods of mental regulation of the athlete's state; -possession of the method of sports selection; -possession of the method of planning the educational and training process– -possession of methods of collecting and analyzing information about competitive activities
5.	Semester of study, specialty	5-8, specialty 6-05-1012-02 "Coaching (freestyle wrestling)"
6.	Prerequisites	For mastering this discipline, you need knowledge, skills and abilities acquired during the study of the following disciplines: "Biomechanics",

		"Sports and outdoor games and teaching methods", "Gymnastics and teaching methods"
7.	Labor intensity in credit units	30
8.	Number of classroom hours	The total number of hours allocated for studying the academic discipline is 1146 hours. Distribution of classroom time (510 hours) for full - time students: lectures – 70 hours, practical exercises-400 hours, seminars - 40 hours
9.	Current and intermediate assessment requirements	Current assessment is conducted at least once a semester. The main forms of conducting the current certification are: performing HRMS, demonstrating technical actions, and performing practical tasks. When evaluating students ' knowledge with marks in points on a ten-point scale, the results of the current student certification are taken into account. Positive marks are not less than 4 (four) points. Marks 1 (one), 2 (two), 3 (three) are unsatisfactory. The results of the intermediate certification of students in the form of credit are evaluated by the marks "credited", "not credited". The "credited" mark is positive, and the "not credited" mark is unsatisfactory. Forms of intermediate certification of students – tests (5th, 7thsemesters), exams (6th, 8thsemesters)

СИСТЕМАSPORTS TRAINING SYSTEM
IN YOUR FAVORITE SPORT
(GRECO-ROMAN WRESTLING)

1.	Name of the discipline	Training system in the chosen sport (Greco-Roman wrestling)
2.	Content of the discipline	General fundamentals of the theory of Greco-Roman wrestling. Anti-doping policy in modern sports. The system of sports training in Greco-Roman wrestling. Management of training of wrestlers of various qualifications. Organization of work on Greco-Roman wrestlingin the system of specialized educational and sports institutions. Teaching methods. Improvement of technical and tactical skills. Scientific and methodological support of training in Greco-Roman wrestling. Material and technical support of training in Greco-Roman wrestling
3.	Formed competencies	totrain, organize, control and adjust the sports training of athletes of various qualifications in Greco-Roman wrestling
4.	Learning outcomes (know, be able, have a skill)	***Note:нать:*** – current state and trends in the development of Greco-Roman wrestling–

		- basic concepts of Greco-Roman wrestling– - rules of sports competitions; - basic provisions of the athlete's training system - – - techniques and tactics of Greco-Roman wrestling; - methods of physical, technical and tactical training; - specifics of psychological training in Greco-Roman wrestling; – rules for the safe conduct of training sessions in Greco-Roman wrestling– - the purpose, objectives and content of the training system for athletes of various qualifications– - indicators and criteria for sports selection - – - the system of control and selection in Greco-Roman wrestling;– - periodization, planning and control in Greco-Roman wrestling– - competitive activities in Greco-Roman wrestling; ***be able to:*** –carry out prevention and prevention of injuries, provide first aid in case of accidents; – organize sports competitions; – judge sports competitions; – implement professional competencies of the coach in practical activities; – perform technical techniques and tactical actions; – analyze the technique of Greco-Roman wrestling; – carry out physical, technical, tactical, psychological training; – teach the technique and tactics of Greco-Roman wrestling. to – regulate the mental state of the athlete; – to plan and control the training of athletes of various qualifications; – to organize and conduct sports selection; – to control and analyze competitive activities; – to organize informational, scientific, methodological, educational and training support; – to choose and use effective means of recovery after physical exertion and injuries; – to interact with specialists of related profiles; ***to have the skill of:*** – proficiency in the conceptual apparatus of Greco-Roman wrestling; – proficiency in methods of insurance and assistance; – proficiency in methods and skills of judging; – proficiency in techniques and tactics of Greco-Roman wrestling;

		– proficiency in methods of technical and tactical training; – proficiency in methods of directed development of motor abilities; – proficiency in pedagogical methods of mental regulation of the athlete's state; – proficiency in methods of sports selection; – proficiency in planning methods training process; – proficiency in control methods; – proficiency in methods of collecting and analyzing information about competitive activities
5.	Semester of study, specialty	5-8, specialty 6-05-1012-02 " Coaching (Greco-Roman wrestling)"
6.	Prerequisites	For mastering this discipline, you need knowledge, skills and abilities acquired during the study of the following disciplines: "Biomechanics", "Sports and outdoor games and teaching methods", "Gymnastics and teaching methods"
7.	Labor intensity in credit units	30
8.	Number of classroom hours	The total number of hours allocated for studying the academic discipline is 1146 hours. Distribution of classroom time (510 for full-time students: lectures – 70 hours, practical exercises-400 hours, seminars - 40 hours
9.	Current and intermediate assessment requirements	Current assessment is conducted at least once a semester. The main forms of conducting the current certification are: performing HRMS, demonstrating technical actions, and performing practical tasks. When evaluating students ' knowledge with marks in points on a ten-point scale, the results of the current student certification are taken into account. Positive marks are not less than 4 (four) points. Marks 1 (one), 2 (two), 3 (three) are unsatisfactory. The results of the intermediate certification of students in the form of credit are evaluated by the marks "credited", "not credited". The "credited" mark is positive, and the "not credited" mark is unsatisfactory. Forms of intermediate certification of students – tests (5th, 7thsemesters), exams (6th, 8thsemesters)

СИСТЕМАSPORTS TRAINING SYSTEM
IN YOUR FAVORITE SPORT
(JUDO)

1.	Name of the discipline	Training system in the chosen sport (judo)
2.	Content of the discipline	Introduction to the academic discipline. A system of long-term training in judo. Fundamentals of

		judging. Professional skills. Organization of the process of long-term training in judo. Material and technical support of the training process in judo. Research work in judo. Anti-doping policy in modern sports
3.	Formed competencies	Plan, organize, control and adjust the sports training of athletes of various qualifications in judo
4.	Learning outcomes (know, be able, have a skill)	***Know:*** – current state and trends in the development of judo; - basic concepts of judo; - rules of sports competitions – - basic provisions of the athlete's training system – - techniques and tactics of judo; - methods of physical, technical and tactical training; - rules for safe conduct of judo classes – - competitive activities in judo; ***be able to:*** –carry out prevention and prevention of injuries, provide first aid in case of accidents; – organize sports competitions; – judge sports competitions; – implement professional competencies of the coach in practical activities; – perform technical techniques and tactical actions; – analyze the technique of Greco-Roman wrestling; – carry out physical, technical, tactical, psychological training; – teach the technique and tactics of Greco-Roman wrestling. to – regulate the mental state of the athlete; – to plan and control the training of athletes of various qualifications; – to organize and conduct sports selection; – to control and analyze competitive activities; – to organize informational, scientific, methodological, educational and training support; – to choose and use effective means of recovery after physical exertion and injuries; – to interact with specialists of related profiles; ***to have the skill of:*** – proficiency in the conceptual apparatus of Greco-Roman wrestling; – proficiency in methods of insurance and assistance; – proficiency in the methodology and skills of judging; – proficiency in the technique and tactics of Greco-Roman wrestling; – proficiency in methods of technical and

		tactical training; – proficiency in methods of directed development of motor abilities; – proficiency in pedagogical methods of mental regulation of the athlete's state; – proficiency in methods of sports selection; – proficiency in methods of planning the training process; – proficiency in control methods; – proficiency in methods of collecting and analyzing information about competitive activity
5.	Semester of study, specialty	5-8, specialty 6-05-1012-02 " Coaching (judo)"
6.	Prerequisites	For mastering this discipline, you need knowledge, skills and abilities acquired during the study of the following disciplines: "Gymnastics and teaching methods", "Biomechanics"
7.	Labor intensity in credit units	30
8.	Number of classroom hours	The total number of hours allocated for studying the academic discipline is 1146 hours. Distribution of classroom time (510 hours) for full - time students: lectures – 70 hours, practical exercises-400 hours, seminars - 40 hours
9.	Current and intermediate assessment requirements	Current assessment is conducted at least once a semester. The main forms of conducting the current certification are: performing HRMS, demonstrating technical actions, and performing practical tasks. When evaluating students ' knowledge with marks in points on a ten-point scale, the results of the current student certification are taken into account. Positive marks are not less than 4 (four) points. Marks 1 (one), 2 (two), 3 (three) are unsatisfactory. The results of the intermediate certification of students in the form of credit are evaluated by the marks "credited", "not credited". The "credited" mark is positive, and the "not credited" mark is unsatisfactory. Forms of intermediate certification of students – tests (5th, 7thsemesters), exams (6th, 8thsemesters)

СИСТЕМАSPORTS TRAINING SYSTEM
IN YOUR FAVORITE SPORT
(SAMBO)

1.	Name of the discipline	System of training in a selected sport (SAMBOo)
2.	Content of the discipline	Fundamentals of theory and practice of sambo training. Planning of the sambo training system. Methodology of organization of the sambo training system. Scientific, methodological and material

		support of the sambo training system. Система подгSambo training system in physical culture and sports organizations. Management of competitive sambo activities
3.	Formed competencies	toorganize, organize, control and adjust the sports training of athletes of various qualifications in sambo
4.	Learning outcomes (know, be able, have a skill)	***Know:*** - the history and current state of sambo development; - general principles of sambo theory; - means and methods of improving the technical and tactical actions of sambo; - methods of physical training of wrestlers; - general principles and provisions for planning the training process; - sports selection system ; - fundamentals of managing the process of long-term training of wrestlers; - ensuring the life safety of athletes; - structure and functionof international and national (state and non-state) sambo management bodies; - rules of sports competitions in sambo; - professional competencies of the sambo coach; - features oforganizing sambo training in the system of specialized educational and sports institutions; - forms of control and analysis of competitive activities of wrestlers; ***be able to:*** - perform and teach technical and tactical actions of sambo; - analyze the sambo technique; - use the means and methods of conducting training sessions; - develop planning documentation of the training process; - monitor and normalize physical activity; - carry out injury prevention; - organize and judge sambo sports competitions; - implement the professional competencies of the trainer in practical activities; - differentiate and individualize physical training; - regulate the mental state of the athlete; - organize and conduct sports selection; - control and analyze competitive activities; - use out-of-training and out-of-competitionout-of-training and out-of-competition factors in the training system of wrestlers; - master and use modern methods of sports training; - professionally conduct scientific research on sambo;

		- choose and use effective means of recovery after physical exertion and injuries; - foster patriotism, a sense of responsibility, and a sense of responsibility. have ***the following skills:*** - knowledge of methods of insurance and assistance to the wrestler; - knowledge of methods of technical and tactical training in sambo; - knowledge of methods of directed development of motor abilities; - knowledge of methods of regulating the mental states of athletes; - knowledge of the methodology of sports selection; - knowledge of the technology of planning the educational and training process; - knowledge of the methodology and skills of judging sambo competitions; - knowledge of methods of monitoring the level of readiness of wrestlers; - proficiency in methods of collecting and analyzing information about competitive activities
5.	Semester of study, specialty	5-8, specialty 6-05-1012-02 " Coaching (judo)"
6.	Prerequisites	For mastering this discipline, you need knowledge, skills and abilities acquired during the study of the following disciplines: "Gymnastics and teaching methods", "Biomechanics"
7.	Labor intensity in credit units	30
8.	Number of classroom hours	The total number of hours allocated for studying the academic discipline is 1146 hours. Distribution of classroom time (510 hours) for full - time students: lectures – 70 hours, practical exercises-400 hours, seminars - 40 hours
9.	Current and intermediate assessment requirements	Current assessment is conducted at least once a semester. The main forms of conducting the current certification are: performing HRMS, demonstrating technical actions, and performing practical tasks. When evaluating students ' knowledge with marks in points on a ten-point scale, the results of the current student certification are taken into account. Positive marks are not less than 4 (four) points. Marks 1 (one), 2 (two), 3 (three) are unsatisfactory. The results of the intermediate certification of students in the form of credit are evaluated by the marks "credited", "not credited". The "credited" mark is positive, and the "not credited" mark is unsatisfactory. Forms of intermediate certification of students –

		tests (5th, 7thsemesters), exams (6th, 8thsemesters)

СИСТЕМАSPORTS TRAINING SYSTEM
IN YOUR FAVORITE SPORT
(WRESTLING)

1.	Name of the discipline	Training system in the chosen sport (wrestling)
2.	Content of the discipline	Professional and pedagogical foundations of the system of sports training in types of wrestling. Planning of the system of sports training in wrestling. Methods of organizing the training process in wrestling. Scientific-methodical and material-technical support of the system of sports training in wrestling. Organizational and methodological features of sports training of wrestlers in organizations of physical culture and sports. Management of competitive activities in types of wrestling
3.	Formed competencies	toorganize, organize, control and adjust the sports training of athletes of various qualifications in the chosen form of wrestling
4.	Learning outcomes (know, be able, have a skill)	***Know:*** - - history, current state of development of types of wrestling; - general fundamentals of the theory of wrestling; - means and methods of improving technical and tactical actions of types of wrestling; - methodology of physical training of wrestlers; - general principles and provisions of planning the training process; - system of sports selection; - fundamentals of managing the process of long-term training of wrestlers- ensuring the life safety of athletes– - structure and functions of international and national (state and non-state) bodies of management of types of wrestling; - rules of sports competitions in types of wrestling; - professional competencies of a wrestling coach; - features of organizing training in types of wrestling; ***be able to:*** - perform and teach technical and tactical actions types of wrestling; - analyze the technique of the type of wrestling; - use the means and methods of conducting training sessions; - develop a plan-summary of the training session; - control and normalize physical exertion;

		- carry out injury prevention and provide first aid; - organize and judge sports competitions in types of wrestling; – implement the professional competencies of the coach in practical activities– - differentiate the means of special physical training; - regulate the mental state of the athlete; - organize and conduct sports selection; - monitor and analyze competitive activities – - use out-of-training and out-of-competition activities-of-training and out-of-competition factors in the system of training wrestlers; – master and use modern methods of sports training; – conduct qualified scientific research on wrestling; – choose and use effective means of recovery after physical exertion and injuries; – cultivate patriotism, a sense of duty and responsibility of wrestlers; ***have the skill of:*** – possession of the conceptual apparatus of the chosen type of wrestling; –develop the ability to use the concept of the chosen type of wrestling. - use of methods of insurance and assistance; – use of methods of technical and tactical training in wrestling; – possession of methods of directed development of motor abilities of wrestlers; - possession of methods of regulating the mental states of athletes; - application of methods of sports selection; - application of technology for planning the educational and training process; - possession of methods of judging sports competitions by types of wrestling - knowledge of methods for monitoring the level of readiness of wrestlers; - use of methods for collecting and analyzing information about the competitive activities of wrestlers
5.	Semester of study, specialty	5-10-10, specialty 6-05-1012-02 " Coaching (wrestling)"
6.	Prerequisites	For mastering this discipline, you need knowledge, skills and abilities acquired during the study of the following disciplines: "Gymnastics and teaching methods", "Biomechanics"
7.	Labor intensity in credit units	30

8.	Number of classroom hours	The total number of hours allocated for studying the academic discipline is 1146 hours. Distribution of classroom time (126 hours)forcorrespondence students: lectures – 18 hours, practical exercises-100 hours, seminars - 8 hours
9.	Current and intermediate assessment requirements	Current assessment is conducted at least once a semester. The main forms of conducting currentautomated testing are: performing CP, demonstrating technical actions, and performing practical tasks. When evaluating students ' knowledge with marks in points on a ten-point scale, the results of the current student certification are taken into account. Positive marks are not less than 4 (four) points. Marks 1 (one), 2 (two), 3 (three) are unsatisfactory. The results of the intermediate certification of students in the form of credit are evaluated by the marks "credited", "not credited". The "credited" mark is positive, and the "not credited" mark is unsatisfactory. Forms of intermediate certification of students – tests (7th, 9thsemesters), exams (8th, 10thsemesters)