

Министерство просвещения Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра спортивных единоборств



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04 МОДУЛЬ ЗДОРОВЬЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Б1.О.04.05 Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки - 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями)

Направленность (профили) – «Физическая культура» и
«Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

Квалификация выпускника - Бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная		108		108				экзамен
заочная		108		22				экзамен

Махачкала, 2021

Автор (ы): Абдулкадиров Д.А., Мансуров Т.М. Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре». - Махачкала: ДГПУ, 2021. 32 стр.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры спортивных дисциплин и единоборств
(протокол № 8 от «23» апреля 2021 г.)

Зав. кафедрой Мансуров Т.М., к.п.н., доцент
(ФИО, ученое звание)


(подпись)

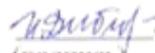
Ученом совете факультета
(протокол № 8 от «29» апреля 2021 г.)

Председатель совета 
(ФИО, ученое звание)

(подпись)

методическом совете ДГПУ
(протокол № 3 от «31» мая 2021 г.)

Председатель совета: д.фил.н., профессор И.А. Дибиров
(ФИО, ученое звание)


(подпись)

© ДГПУ, 2021
© Абдулкадиров Д.А., Мансуров Т.М., 2021

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **Б1.О.04.05 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»** является овладение обучающимися теоретическими знаниями, технико-тактическими действиями, организацией проведения учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спорт-сменов в избранном виде спорта.

Задача дисциплины – обучение технико-тактическими действиями и профессионально-педагогическими навыками, необходимых для преподавания вольной борьбы в учебных заведениях и коллективах физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.04.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 44.03.01 «Физическая культура»

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код	Наименование	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>З_1.1_Б.УК-7. Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность.</p> <p>У_1.1_Б.УК-7. Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.</p> <p>З_2.1_Б.УК-7. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</p> <p>У_2.1_Б.УК-7. Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.</p> <p>В_2.1_Б.УК-7. Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.</p>

часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 часов).

Таблица №1

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего)	108	22
Лекции		

Практические занятия (ПЗ)	108	22
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)		
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	экзамен	экзамен
Общая трудоемкость	108	22

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1 Тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения								
		Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль
		очно	з ф о	очно	З Ф о	очно	за- очно	очно	за- очно	
		-	-	108	22	-	-	-	-	-
1.	Практические занятия									
1	Обучение переводу рывком за руку. Защита, контрприёмы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
2	Обучение переводу нырком под руку. Защита, контрприёмы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
3	обучение перевороту накатом. Защита, контрприёмы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
4	Методика обучения броску поворотом. Защита, контрприёмы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
5	Методика обучения броску подворотом. Защита, контрприёмы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
6	Разучивание броска вращением. Защита, контрприёмы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
7	Разучивание броска накатом. Защита, контрприёмы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
8	Разучивание броска прогибом зашагиванием за ближнюю ногу захватом рук сверху. Защита, контрприёмы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
9	Разучивание броска прогибом захватом руки и шеи. Защита, контрприёмы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование

	мы									ния на самообследование
10	Разучивание броска прогибом захватом руки и туловища. Защита, контрприемы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
11	Разучивание сваливания сбиванием. Защита, контрприемы			6	2					Практические задания. Задания на самообследование
12	Разучивание сваливания скручиванием. Защита, контрприемы			6						Практические задания. Задания на самообследование
13	Методика обучения перевороту переходом. Защита, контрприемы			6						Практические задания. Задания на самообследование
14	Методика обучения перевороту разгибанием. Защита, контрприемы			6						Практические задания. Задания на самообследование
15	Методика обучения броску прогибом зашагиванием за дальнюю ногу. Защита, контрприемы			6						Практические задания. Задания на самообследование
16	Методика обучения броску прогибом зашагиванием за дальнюю ногу. Защита, контрприемы			6						Практические задания. Задания на самообследование
17.	Методика обучения броску прогибом зашагиванием за ближнюю ногу. Защита, контрприемы			6						Практические задания. Задания на самообследование
18.	Методика обучения броску прогибом обратным захватом дальнюю ногу. Защита, контрприемы			6						Практические задания. Задания на самообследование
	ИТОГО			108	22					108
Промежуточная аттестация										Экзамен в 2 семестре
Общая трудоёмкость дисциплины		3 з.е., 108 часов								

5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1.	<i>Содержание практического курса</i>	

1.1	Обучение переводу рывком за руку. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
1.2	Обучение переводу нырком под руку. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
1.3	Методика обучения перевороту накатом. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
1.4	Методика обучения броску поворотом. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.

1.5	Методика обучения броску подворотом. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
1.6	Разучивание броска вращением. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
1.7	Разучивание броска накатом. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
1.8	Разучивание броска прогибом зашагиванием за ближнюю ногу захватом рук сверху. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.

1.9.	Разучивание броска прогибом захватом руки и шеи. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
2.	Разучивание броска прогибом захватом руки и туловища. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
2.1	Разучивание сваливания сбиванием. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.

5.3 Очная форма обучения

<i>Содержание практического курса</i>	
1.	<p>Обучение переводу рывком за руку. Защита, контрприемы</p> <p>Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.</p>

2.	Обучение перевод нырком под руку. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контр действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
3.	Методика обучение переворот накатом. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контр действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
4.	Методика обучения броску поворотом. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контр действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
5.	Методика обучения броску подворотом. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контр действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
6.	Разучивание броска вращением. Защита, контрприёмы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контр действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.

7.	Разучивание броска накатом. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
8.	Разучивание броска прогибом зашагиванием за ближнюю ногу захватом рук сверху. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
9.	Разучивание броска прогибом захватом руки и шеи. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
10.	Разучивание броска прогибом захватом руки и туловища. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
11.	Разучивание сваливания сбиванием. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.

12.	Разучивание сваливания скручиванием. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переводов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
13.	Методика обучения перевороту переходом. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переворотов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
14.	Методика обучения перевороту разгибанием. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения переворотов в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.
15.	Методика обучения броску прогибом зашагиванием за дальнюю ногу. Защита, контрприемы	Использование терминологии по спортивной борьбе. Выполнение технического действия по фазам. Обучение технике выполнения бросков в стойке. Выполнение защитных контратакующих действий к данному техническому действию. Методы развития скоростно-силовых возможностей. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении скоростно-силовых упражнений. Выполнение имитирующих и подводящих упражнений.

Подготовка к практическим занятиям

Занятие №1

Тема: Разучивание перевода рывком за руку. Защита, контрприемы.

Планируемые результаты: научить технике выполнения перевода рывком за руку, выполнения упражнений на развитие силовых качеств

Задания для выполнения:

- 1) 3х10 раз повторение технического действия без сопротивления;
- 2) выполнение имитационных и подводящих упражнений
- 3) упражнения на резиновых амортизаторах 3х 2 мин..

4) борьба за захват кистей как начало технического действия 2 мин

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Занятие №2

Тема: Обучение перевод нырком под руку. Защита, контрприёмы

Планируемые результаты: совершенствовать технику выполнения перевода нырком под руку, защита, контрприёмы, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие силы.

Задания для выполнения:

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания с партнером.,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегание,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: В начале занятия проводится разминка при пульсе 120-150 ударов в минуту до появления первых признаков утомления.

Занятие №3

Тема: Методика обучение переворот накатом. Защита, контрприёмы

Планируемые результаты: совершенствовать технику выполнения переворот накатом, защита, контрприёмы, совершенствовать технику выполнения упражнений на развитие ловкости.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения для укрепления мышц стопы.

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: Необходимо правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.

Тема: Методика обучение переворот накатом.

Защита, контрприёмы

Занятие №4

Тема: Методика обучения броску поворотом.

Защита, контрприёмы

Планируемые результаты: уметь выполнить бросок поворотом без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении броска поворотом.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания с партнером.,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,

3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №5

Тема Методика обучения броску подворотом. Защита, контрприёмы.

Планируемые результаты: уметь выполнить бросок подворотом без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении броска подворотом.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №6

Тема: Разучивание броска вращением.

Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить бросок подворотом без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении броска подворотом.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №7

Тема: Разучивание броска накатом. Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить бросок подворотом без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении броска подворотом.

Задания для выполнения:

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,

- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №8

Тема: Разучивание броска прогибом зашагиванием за ближнюю ногу захватом рук сверху. Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить бросок подворотом без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении броска подворотом.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №9

Тема: Разучивание броска прогибом захватом руки и шеи. Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить бросок подворотом без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении броска подворотом.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №10

Тема: Разучивание броска прогибом захватом руки и туловища. Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить бросок подворотом без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении броска подворотом.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,

- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №11

Тема: Разучивание сваливания сбиванием.

Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить сваливания сбиванием без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении броска подворотом.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие № 12

Тема: Разучивание сваливания скручиванием. Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить сваливания скручиванием без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении сваливания скручиванием.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №13

Тема: Методика обучения перевороту переходом.

Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить перевороту переходом без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприёмов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении перевороту переходом.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №14

Тема: Методика обучения перевороту разгибанием.

Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить перевороту разгибанием без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприемов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении перевороту разгибанием.

Задания для выполнения :

Динамические упражнения с весом собственного тела и партнером равного веса:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Занятие №15

Тема: Методика обучения броску прогибом зашагиванием за дальнюю ногу. Защита, контрприемы

Планируемые результаты: уметь выполнить прогибом зашагиванием за дальнюю ногу без сопротивления, знать методику обучения данного технического действия, выполнения, защиты, контрприемов. Выполнения упражнений на развитие силы для групп мышц участвующих в выполнении прогибом зашагиванием за дальнюю ногу

Задания для выполнения:

Динамические упражнения с весом собственного тел и партнером равного веса а:

- 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в упоре на брусьях),
- 2) подтягивание,
- 3) приседания,
- 4) упражнения для мышц брюшного пресса,
- 5) упражнения для мышц спины,
- 6) упражнения имитационные с партнером по 6-8раз

Специально-подготовительные упражнения борца:

- 1)забегания,
- 2)перевороты,
- 3) вставание со стойки на мост.

Примечание: *Необходим правильный выбор и.п., при котором студент мог бы выполнять упражнения максимально 8-12 раз при одном подходе.*

Критерии оценивания практического занятия

Оценка «отлично» выставляется, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического занятия, выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, усвоил основную литературу, т.е., в целом освоил предлагаемый учебный материал, но ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы. Выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы практического занятия, продемонстрировавшему неумение

логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам. Студент испытывает затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя), для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, не дает ответа на предложенные вопросы, не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

5.4 Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчетности	Литература
	Обучение переводу рывком за руку. Защита, контрприёмы	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html . - ЭБС «IPRbook»
	Обучение перевод нырком под руку. Защита, контрприёмы	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям..	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .
	Методика обучение переворотом. Защита, контрприёмы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .
	Методика обучения броску поворотом. Защита, контрприёмы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .
	Методика обучения броску подворотом. Защита, контрприёмы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .
	Разучивание броска вращением. Защита, контрприемы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .
	Разучивание броска накатом. Защита, контрприемы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .
	Разучивание броска прогибом зашагиванием за ближнюю ногу захватом рук сверху. Защита, контрприемы	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .
	Разучивание броска прогибом захватом руки и шеи. Защита, контрприемы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .
	Разучивание броска прогибом захватом руки и туловища. Защита, контрприемы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .
	Разучивание сваливания сбиванием. Защита, контрприемы	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск	Опрос. БАРС	http://www.iprbookshop.ru/56528.html .

		дополнительных материалов к практическим занятиям.		html.
	Разучивание сваливания скручиванием. Защита, контрприемы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbooks.hop.ru/56528.html.
	Методика обучения перевороту переходом. Защита, контрприемы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbooks.hop.ru/56528.html.
	Методика обучения перевороту разгибанием. Защита, контрприемы	Выполнение заданий, направленных на обобщение и закрепление изученного материала, на поиск дополнительных материалов к практическим занятиям.	Опрос. БАРС	http://www.iprbooks.hop.ru/56528.html.
	Методика обучения броску прогибом зашагиванием за дальнюю ногу. Защита, контрприемы	Написание развернутого плана-конспекта по данной теме. Самостоятельное повторение практического материала	Опрос. БАРС	http://www.iprbooks.hop.ru/56528.html.

5.5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с принятой в ДГПУ бально-рейтинговой системой учёта достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по трем группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа.

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 18 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос и по 1 баллу за посещение). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение **практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 18

Планы практических занятий см. в разделе 5.2

3. Самостоятельная работа:

- подготовка рефератов (от 0 до 14 баллов);

4. **Автоматизированное тестирование** Не предусмотрено

5. Другие виды учебной деятельности:

активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика); за судейство соревнований городского уровня – 2 балла, областного уровня – 5 баллов, всероссийского или международного уровня – 10 баллов. В БАРСе учитываются судейство студентом не более пяти городских, двух областных или одного всероссийского или международного соревнования (максимум 10 баллов).

• активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта. За участие в соревнованиях между факультетами ДГПУ – 2 балла, за команду ДГПУ – 5 баллов, за сборную команду Дагестана или сборную команду России – 10 баллов. В БАРСе учитываются результаты студента в участии не более, чем в пяти соревнованиях за факультет, не более, чем в двух соревнованиях за ДГПУ, не более, чем в одном соревновании за сборную команду Дагестана или сборную команду России (максимум 10 баллов).

1) *Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

6. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
------	--

2) *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

6.2.1. Вопросы по учебной дисциплине для промежуточной аттестации обучающихся (**экзамен**)

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Определение понятия «Физическая культура»
2. Средства физической культуры и связь с элементами вольной борьбы;
3. Этапы развития и становления вольной борьбы в России
4. Основные понятия и терминология по спортивной борьбе
5. Социальные функции спортивной борьбы
6. Спортивная борьба как фактор развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов
7. Основные направления в развитии спортивной борьбы
8. Современный подход к подготовке судей
9. Средства и методы обучения техническим действиям в вольной борьбе,
10. Формирование судейских функций у судей в видах спорта с субъективной оценкой
11. Виды спортивной борьбы;
12. Программы подготовки судей по спортивной борьбе
13. Методы обучения судей
14. Метод анализа конкретных ситуаций
15. Метод группового решения задач и решения случаев
16. Избранные соревновательные упражнения как целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий).
17. Специально-подготовительные упражнения включающие элементы соревновательных действий.
18. Подводящие упражнения и подготовительные упражнения.
19. Имитационные упражнения.
20. Состав судейской бригады
21. Состав судейской коллегии
22. Система определения победителей
23. Определение понятия «техника» и «тактика»
24. Значение физических качеств в борьбе
25. Основные захваты в вольной борьбе
26. Средства и методы обучения вольной борьбы
27. Методика обучения переводу рывком за руку
28. Методика обучения переводу нырком под руку
29. Методика обучения перевороту накатом
30. Методика обучения броску поворотом
31. Методика обучения броску подворотом
32. Методика обучения броску вращением
33. Методика обучения броску наклоном
34. Методика обучения броску обратным захватом дальнего бедра
35. Методика обучения броску обратным захватом туловища
36. Методика обучения броску накатом
37. Методика обучения броску прогибом зашагиванием
38. Методика обучения броску прогибом захватом рук сверху
39. Методика обучения броску прогибомзахватом руки и туловища
40. Методика обучения сваливания сбиванием
41. Методика обучения сваливания скручиванием
42. Методика обучения переворота переходом
43. Методика обучения переворота разгибанием

7. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Критерии оценки на промежуточной аттестации (зачет)

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если знает проблему физической подготовки, владеет методами и средствами обучения к вольной борьбе, обеспечивающий полноценную деятельность.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если не знает основы и теорию физической подготовки и избранного вида спорта, не владеет методами и средствами обучения вольной борьбы.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол.экземпляров
------	-------------------------	-----------------	-----------------

Основная литература			
1	Шахмурадов Ю.А. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения 12-13 лет) в партере. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба, Махачкала 2011	Библиотека ДГПУ	2
2	Гаджиагаев С.М., Гаджиагаев Т.С. Спортивная борьба на поясах народов Северного Кавказа. Учебное пособие. Махачкала, 2010.	Библиотека ДГПУ	1
3	Туманян С.Г. Кроссовая подготовка. Туманян С.Г. Физическая подготовка, часть 3 кн.16. Москва 2002		
4	Туманян С.Г. Нагрузка как основной компонент метода тренировки. Туманян Г.С. Спортивная борьба ТЗ, Москва,1998.		
5	Формирование судейских функций. Туманян Г.С. Спортивная борьба ТЗ, Москва, 1998.		
6	Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Методические основы спортивной подготовки» греко-римская борьба. Махачкала, 2011.	Библиотека ДГПУ	3
7	Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Физическая подготовка борцов вольного стиля. Методическое пособие для студентов ИФКиС и тренеров ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Махачкала, 2010.	Библиотека ДГПУ	5
Дополнительная литература			
1.	Базовые приемы борьбы для групп начальной подготовки. (1-й год обучения). Юшков О.П., Шпанов В.Н. Спортивная борьба, Москва 2001.		
2.	Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.		
3.	Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения 11-12 лет) в стойке. Подливаев Б.А., Миндияшвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. Программа. Борьба вольная, Москва 2003.		
4.	Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. - М.: ВНИИФКиС, 2006.		
5.	Изучение техники выполнения броска поворотом и подворотом. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. Москва, 1972.		
6.	Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67).		
7.	Составление пар для участников соревнований на различное количество участников, кратные числа участников, приведенное, утешительные схватки. Правила соревнований по Греко-римской и вольной борьбе. Фила, 2009.		
8.	Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002.		

Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

1 семестр

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	
Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого

		50			20	30	100
--	--	----	--	--	----	----	-----

Программа оценивания учебной деятельности студента

Лекции.

Не предусмотрены

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия. Оценивается активность работы на занятии (выполнение всех заданий преподавателя), правильность выполнения заданий. От 0 до 18 баллов за семестр (отметка 5 - 2 балла в БАРС, отметка 4 - 1,6 балла в БАРС, отметка 3 - 1,2 балла в БАРС, Отметка 2 - 0,8 балла в БАРС, отметка 1 - 0,4 балла в БАРС).

Самостоятельная работа

Не предусмотрена

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности. Всего за семестр от 0 до 20 баллов.

Судейство соревнований - от 0 до 10 баллов.

Участие в соревнованиях - от 0 до 10 баллов.

Промежуточная аттестация. Зачет. От 0 до 30 баллов

Выполнение заданий по теоретическому курсу - от 0 до 15 баллов.

Выполнение контрольных нормативов - от 0 до 15 баллов (засчитываются 5 лучших из 7 нормативов).

Полученные баллы в оценку не переводятся.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине « Элективные курсы по физической культуре» составляет 100 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 1 семестр по дисциплине « Элективные курсы по физической культуре» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

51 балл и более	«зачтено»
менее 51 балла	«не зачтено»

1) *Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Обучающийся не знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Не понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; не имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
 - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 80-100 баллов;
- «хорошо» - 66-79 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-65 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «экзамен» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины,

подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки
экзамен	«Неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	Отлично, хорошо, удовлетворительно (более 51 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

2) *Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС*

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол.экземпляров
Основная литература			
1	Шахмурадов Ю.А. Базовые приемы для групп начальной подготовки (3-й год обучения 12-13 лет) в партере. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба, Махачкала 2011	Библиотека ДГПУ	2
2	Гаджиагаев С.М., Гаджиагаев Т.С. Спортивная борьба на поясах народов Северного Кавказа. Учебное пособие. Махачкала, 2010.	Библиотека ДГПУ	1
3	Туманян С.Г. Кроссовая подготовка. Туманян С.Г. Физическая подготовка, часть 3 кн.16. Москва 2002		
4	Туманян С.Г. Нагрузка как основной компонент метода тренировки. Туманян Г.С. Спортивная борьба Т3, Москва,1998.		
5	Формирование судейских функций. Туманян Г.С. Спортивная борьба Т3, Москва, 1998.		

6	Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Методические основы спортивной подготовки» греко-римская борьба. Махачкала, 2011.	Библиотека ДГПУ	3
7	Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Физическая подготовка борцов вольного стиля. Методическое пособие для студентов ИФКиС и тренеров ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Махачкала, 2010.	Библиотека ДГПУ	5
Дополнительная литература			
1.	Базовые приемы борьбы для групп начальной подготовки. (1-й год обучения). Юшков О.П., Шпанов В.Н. Спортивная борьба, Москва 2001.		
2.	Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.		
3.	Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения 11-12 лет) в стойке. Подливаев Б.А., Миндияшвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. Программа. Борьба вольная, Москва 2003.		
4.	Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. - М.: ВНИИФКиС, 2006.		
5.	Изучение техники выполнения броска поворотом и подворотом. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. Москва, 1972.		
6.	Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67).		
7.	Составление пар для участников соревнований на различное количество участников, кратные числа участников, приведенное, утешительные схватки. Правила соревнований по Греко-римской и вольной борьбе. Фила, 2009.		
8.	Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002.		

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - eLibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
Научная электронная библиотека eLibrary. ru.
Федерация спортивной борьбы России - wrestrus.ru
Федерация спортивной борьбы Дагестана - wrestdag.ru

11. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания к практическим занятиям

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

На занятиях предусматривается развитие познавательной активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Microsoft Power Point, Microsoft Word

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя спортивные залы, тренажерный, гимнастический зал. Оборудованные аудитории для проведения лекционных занятий. Мультимедиа оборудование, аудитория, ноутбук, проектор. Оборудование для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (настольный теннис, гимнастический, тренажерный зал, зал борьбы), секундомер, рулетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, линейка, ленточный сантиметр, динамометр, гранат и т.д.

14. . Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.