

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«Дагестанский государственный педагогический
университет»**

Кафедра СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И ЕДИНОБОРСТВ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.03. ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ВЫБОРУ 6 (ДВ.6)
Б1.В.ДВ.03.02 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)

Направление подготовки - 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	4	144	4	60			80	зачет	
заочная	4	144	4	8		3	129	зачет	

Махачкала, 2022

Автор рабочей программы дисциплины (модуля):
доцент, к.п.н., доцент Исмаилов Ш.О

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств (протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., к.п.н. Т.М. 2022 г.
(подпись)

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 2 от «14» октября 2022 г.)

Председатель совета - Исмаилов Ш.О., доцент Ш.О. 2022г.
(подпись)

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № от « » 2022 г.)

Председатель УМС: Дибиров И.А. И.А. 2022 г.
(подпись)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (вольная борьба)» являются формирование знаний, умений, навыков и личностных качеств, характеризующих готовность бакалавра к планированию и достижению профессиональной карьеры.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижений компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>Владеть: Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности</p>
ПК-1.	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<p>ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p> <p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>
ПК-7	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	<p>ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.</p> <p>ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.</p>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «**Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (вольная борьба)**» относится к Б1.В.ДВ.03.02 дисциплины (модули) по выбору (ДВ.03) подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 «**Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (вольная борьба)**» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»;

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Гигиена ФКиС», «Спортивные и подвижные игры», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-1,7.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

области при решении профессиональных задач			
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Меры профилактики детского травматизма	Использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4** зачетные единицы (144 часов).
Дисциплина изучается в 4 семестре

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Грудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам №4
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	144	144
1. Контактная работа:		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	60	60
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	80	80
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля:		зачет

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Грудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам №4
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	144	144
1. Контактная работа:		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8	8
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды		

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		№4
учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)	129	129
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	3	3
Вид промежуточного контроля:		зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Вольная борьба как социальное явление	30	2		12	16
2	Избранные соревновательные упражнения как целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий).	28			12	16
3	Специально-подготовительные упражнения включающие элементы соревновательных действий.	30	2		12	16
4	Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения. Имитационные упражнения.	28			12	16
5	Методика обучения и техника выполнения различных приемов, используемых в учебных схватках	28			12	16
	зачет					
	Итого:	144	4		60	80

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Вольная борьба как социальное явление	28	2			26
2	Избранные соревновательные упражнения как целостные двигательные действия (либо	28			2	26

	совокупность двигательных действий).					
3	Специально-подготовительные упражнения включающие элементы соревновательных действий.	28			2	26
4	Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения. Имитационные упражнения.	28			2	26
5	Методика обучения и техника выполнения различных приемов, используемых в учебных схватках	29	2		2	25
	<i>зачет</i>	3			3	
	Итого:	144	4		11	129

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1. Вольная борьба как социальное явление

Спорт как социальное явление. Социальные функции спортивной борьбы как объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества. Социальная интеграция и социализации личности. Специфические спортивные отношения (межличностные, межгрупповые, межколлективные). Спортивная борьба как фактор разрывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле. Основные направления в развитии спортивной борьбы.

Тема 2. Избранные соревновательные упражнения как целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий) Перевод нырком под руку: захватом дальнего -ближнего бедра и дальнейшим переводом в партер.

Бросок наклоном (мельница).

Тема 3. Специально-подготовительные упражнения включающие элементы соревновательных действий. Контрольные спарринги. Метод свежего партнера.

Тема 4. Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения. Имитационные упражнения.- проход в .ноги, различные броски, выведения из равновесия, Маятники, шмунги, обратные захваты. Защитные действия в стойке и партере.

Тема 5. Методика обучения и техника выполнения различных приемов, используемых в учебных схватках. Методика обучения и техника выполнения перевода рывком за руку, обучение по фазам технического действия. Методика обучение технике выполнения перевода нырком под руку, обучение технического действия по фазам. Методика обучения и техника выполнения переворота накатом, обучение технического действия по фазам. Методика обучения и техника выполнения броска поворотом, обучение технического действия по фазам. Защита, Методика обучение технике выполнения броска наклоном. Методика обучение технике выполнения броска обратным захватом дальнего бедра, обучение технического действия по фазам.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Вольная борьба как социальное явление	Конспекты лекций, словарь терминов и понятий или кроссворд
2	Избранные соревновательные упражнения как целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий).	словарь терминов и понятий или кроссворд), доклад по теме, тестирование
3	Специально-подготовительные упражнения включающие элементы соревновательных действий.	учебные задания (подготовить краткие аннотации научных статей, включая интернет-источники, по теме «Специально-подготовительные упражнения в тренировочном занятии.»)
4	Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения. Имитационные упражнения.	учебные задания, доклад по теме занятия
5	Методика обучения и техника выполнения различных приемов, используемых в учебных схватках	учебные задания (эссе, словарь терминов и понятий или кроссворд

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Вольная борьба как социальное явление	Конспекты лекций, учебные задания, доклад по теме занятия	УК-7, ПК-1
2	Избранные соревновательные упражнения как целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий).	Конспекты лекций, учебные задания, реферат по теме занятия	УК-7, ПК-7
3	Специально-подготовительные упражнения включающие элементы соревновательных действий.	Конспекты лекций, учебные задания, доклад по теме занятия	УК-7 ПК-1
4	Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения в виде отдельных частей	Конспекты лекций, учебные задания, тестирование, доклад по теме занятия	УК-7, ПК-7

	соревновательного упражнения. Имитационные упражнения.		
5	Методика обучения и техника выполнения различных приемов, используемых в учебных схватках	Конспекты лекций, учебные задания, тестирование, доклад по теме занятия	УК-7 ПК-1

7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. Семестр – 4; форма аттестации – зачет.

2. Примерный перечень вопросов к зачету

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

35. Методика обучения сваливания сбиванием
 36. Методика обучения сваливания скручиванием
 37. Методика обучения переворота переходом

3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно» ¹
	«зачтено»			«не зачтено»
Компетенция УК-7 ИДК 7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Понимает,,но допускает не значительные ошибки. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Не достаточно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Не полностью определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Не определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
ИДК 7.2. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Умеет, но допускает не значительные ошибки, отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы	Не достаточно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление	Не умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

		организма и на укрепление здоровья.	здоровья.	
ИДК7.3. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Демонстрирует, но допускает незначительные ошибки применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Не достаточно может продемонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности	Не может продемонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности
Компетенция ПК-1 ИДК 1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает, но допускает не точности в структуре, составе и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Знает не всю структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Не знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).
ИДК 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Умеет, но допускает ошибки при осуществлении отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Не достаточно умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Не умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
ИДК1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии	Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе	Не в полном объеме демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы,	Не достаточно демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы,	Не демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и

обучения, в том числе информационные.	информационные.	приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	технологии обучения, в том числе информационные.
Компетенция ПК-7 ИДК 7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма. Использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Применяет меры профилактики детского травматизма. Использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Не достаточно знает, но применяет меры профилактики детского травматизма. Использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Применяет, но не все меры профилактики детского травматизма изучены. Использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Не применяет меры профилактики детского травматизма. Не использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
ИДК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	Сомневается в оказании первой доврачебной помощи обучающимся.	Практически не может оказать первую доврачебную помощь обучающимся.	Не оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Перечень основной учебной литературы

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
2. Гаджиагаев С.М., Гаджиагаев Т.С. Спортивная борьба на поясах народов Северного Кавказа. Учебное пособие. Махачкала, 2010.
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.
- 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.

8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

- 1.. *Апойко, Р. Н.* Состояние проблемы оптимизации коронных технико-тактических действий борцов / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов, Г. А. Давидян // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия : сб. науч. тр. / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2003. — С. 15—20.
- 2.Вольная борьба в Санкт-Петербурге. Теория, достижения и ретроспективный аспект : учеб, пособие / А. Г. Семенов [и др.]. — СПб. : Искусство России, 2009.
3. *Воробьев, В. А.* Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В. А. Воробьев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта ; Санкт-Петербург (НГУ им. П. Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 10 (56). — С. 18—21.

4. Галковский, Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Спортивная борьба : ежегодник. — М., 1976. — С. 9—11.

8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
5. www.science.yogead.ru - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.
6. www.sciam.ru -журнал «В мире науки».
7. www.gumer.info - электронная библиотека Гумер.
8. www.zipsites.ru -бесплатная электронная Интернет библиотека.
9. [http://www. medlit.ru/medrus/gigien.htm](http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm) - электронная версия журнала «Гигиена и санитария».
- 10.<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
- 11.www.fismag.ru - сайт журнала «Физкультура и спорт

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. MicrosoftPowerPoint
2. MicrosoftWord

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

1. Научно-методическая литература
2. Учебные пособия по предмету.
3. Наглядные материалы
4. Лекционный материал
5. Тесты
- 6.Спортивный зал
- 7.Татами

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся целесообразно ознакомиться с ее рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке университета, а также с предлагаемым перечнем заданий.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на

которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные, то есть доску и мел (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к экзамену

В процессе подготовки к экзамену обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к экзамену - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к экзамену необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче экзамену старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к экзамену целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на экзамену и содержащихся в данной программе.

11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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 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.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):
«ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

1. Цель освоения дисциплины (модуля): являются формирование знаний, умений, навыков и личностных качеств, характеризующих готовность бакалавра к планированию и достижению профессиональной карьеры.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
Дисциплина Б1.В.ДВ.03.02 « **Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (вольная борьба)**» относится к **Б1.В.ДВ.03.02** дисциплины **(модули) по выбору (ДВ.03)** подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности.</p> <p>Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>Владеть: Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
ПК-1.	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<p>ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных</p>

		<p>формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p> <p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</p>
ПК-7	<p>Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.</p>	<p>ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.</p> <p>ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.</p>

4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы (144часов).

5. Семестр: 4

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Вольная борьба как социальное явление
2. Избранные соревновательные упражнения как целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий).
3. Специально-подготовительные упражнения включающие элементы соревновательных действий.
4. Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения. Имитационные упражнения.
5. Методика обучения и техника выполнения различных приемов, используемых в учебных схватках

7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет

8. Автор Исмаилов Ш.О., доцент.