

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
«Дагестанский государственный педагогический университет»



Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.ДВ.04.01 ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Сроки обучения – 4 года, 4 года 6 мес.

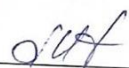
Форма обучени я	Сем естр	Трудо е м к о с т ь	Виды учебной работы					Форма аттеста ции
			Лек ции	Практ. занятия	Лаб. занят ия	Промежу точный контроль	СРС	
очная	3-4	144	28	40			76	зачет
заочная	3-4	144		12		6	126	зачет

Махачкала, 2022

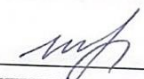
Автор: Абдулкадиров Д.А., Рабочая программа дисциплины «Повышение профессионального мастерства по вольной борьбе». – Махачкала: ДГПУ, 2022. 28 с.

Программа утверждена на заседаниях:

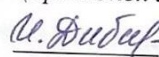
кафедры: спортивных дисциплин и единоборств (протокол № 10 от «25» мая 2022 г.)

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

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ (протокол № 10 от «20» июня 2022 г.)

Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н.  2022 г.
подпись

учебно-методического совета ДГПУ (протокол № 4 от «28» июня 2022 г.)

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

© ДГПУ, 2022
© Абдулкадиров Д.А. 2022

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **Б1.В.ДВ.04.01 «Повышение профессионального мастерства по вольной борьбе»** является приобретение теоретических знаний в объеме программы, совершенствование технико-тактических действий борца по вольной борьбе, повышение общей и специальной подготовленности – как важнейшего фактора для решения профессиональных задач.

Задача дисциплины:

изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины; овладеть теоретическими знаниями в объеме программы;

овладеть основами технико-тактических действий и обеспечить высокий уровень спортивно-технической подготовленности;

укрепление здоровья, закаливание, достижение и поддержание высокой умственной работоспособности, общей, специальной физической подготовленности;

участвовать в организационной работе по подготовке к соревнованиям по борьбе;

участие в соревнованиях для достижения высоких спортивных результатов в данном виде спорта;

Научить составлять конспект занятия по вольной борьбе

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина **Б1.В.ДВ.04.01 «Повышение профессионального мастерства по вольной борьбе»** относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01-Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать знаниями, полученными при изучении предшествующих учебных дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния».

Дисциплина изучается на в 3-4 семестрах на очной форме обучения и во 2 семестре на заочной форме обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Код и наименование	<i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>

Общепрофессиональные компетенции	
ПК-1 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.	ПК-1.1. Осуществляет педагогическую деятельность, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. ПК-1.2. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере физической культуры, спорта и туризма. ПК-1.3. Организует педагогическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы детей и взрослых в сфере физической культуры, спорта и туризма.
ПК-2. Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры	ПК-2.1. нормативно-правовое обеспечение в области образования физической культуры; формы обучения, технологии, методы и приемы обучения физической культуры; перечень нормативно-правовых документов, необходимых для организации и регулирования деятельности в образовательных учреждениях различных уровней; основные принципы построения содержания образования в области физической культуры и спорта. ПК-2.2. Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта. ПК - 2.3. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.

4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа).

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	68	4
Лекции	28	2
Практические занятия (ПЗ)	40	2
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	76	134
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
Промежуточный контроль		6

Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость	144	144

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения								
		Лекции		Практическ ие занятия		Лаб. занятия		Самост. работа		Промежу точный контроль
		оч но	за оч но	очн о	зао чно	оч но	за оч но	оч но	зао чно	
1 семестр										
1.	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	2		2	2			12	14	Опрос
2.	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	2		2	2			12	14	Опрос
3.	Соревнования и соревновательная подготовка.	2		2				12	14	Опрос
4.	Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрпиёмы				2				14	Проверка конспект ов.
5.	Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрпиёмы				2				14	Проверка конспект ов.
6.	Обучение переворота накатом. Защита, контрпием.				2				14	Проверка конспект ов.
7.	Обучение переворота переходом. Защита, контрпием.								14	Проверка конспект ов.
2 семестр										

8.	Формирование общей теории подготовки спортсменов	2		4	2			12	14	Опрос
9.	Основы технической подготовки борца		2					14		Устный опрос
10.	Основы тактической подготовки борца									Устный опрос
11.	Интегральная подготовка борцов									Устный опрос
12.	Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы.									Проверка конспектов.
13.	Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем.									Проверка конспектов.
14.	Обучение перевода вращением в партер. Защита, контрприемы									Проверка конспектов.
3 семестр										
15.	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.									Устный опрос
16.	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям									Устный опрос
17.	Физическая подготовка борцов									Устный опрос
18.	Обучение броска вращением. Защита, контрприем.									Проверка конспектов.
19.	Обучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита,									Проверка конспект

	контрпиемы.									ов.
20.	Обучение броска поворотом. Защита, контрпием.									Проверка конспект ов.
21.	Обучение броска подворотом. Защита, контрпием									
4 семестр										
22.	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе.									Устный опрос
23.	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.									Устный опрос
24.	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме									Устный опрос
25.	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе									Устный опрос
26.	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме									Устный опрос
27.	Обучение броска подворотом. Защита, контрпием.									Проверка конспект ов.
28.	Обучение переворота переходом. Защита, контрпием.									Проверка конспект ов.
29.	Контрольно-переводные нормативы борцов.									Проверка конспект ов.
	ИТОГО	28		40	12			76	126	Зачет

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

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Раздела 1: Основы теории тренировочной деятельности	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1.	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	Общая характеристика спорта; Структура спортивной подготовки; Планирование спортивной подготовки; Контроль в процессе подготовки спортсменов. Вольная борьба как спортивно-педагогическая дисциплина. Методические особенности подготовки борцов вольного стиля.
1.2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	Характеристика спорта как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Методика проведения тренировочных занятий. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена. Структура спортивной подготовки. Методические принципы спортивной
1.3	Соревнования и соревновательная подготовка.	Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противостояния, условий проведения, характера судейства.
<i>содержание практических занятий(сем.)</i>		
2.1	Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрприёмы	Методика обучения технике выполнения перевода рывком за руку, обучение по фазам, защита и контрприем.
2.2	Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы	Обучение технике выполнения перевода нырком под руку. Защита, контрприем. Методика обучения технике выполнения перевода нырком под руку, обучение по фазам, защита и контрприем.
2.3	Обучение перевороту накатом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота накатом захватом туловища, руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
2.4	Обучение перевороту переходом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота переходом , обучение по фазам, защита и контрприем.
<i>Содержание лекционного курса</i>		

1.1	Основы технической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства. Методика обучения техническим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной подготовки. Общие правила анализа техники исполнения технических действий. Разучивание технического
1.2	Основы тактической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании тактического мастерства. Содержание и последовательность тактической
1.3	Интегральная подготовка борцов	Интегральная подготовка борцов различных самотипов и различных весовых категорий
<i>содержание практических занятий(сем.)</i>		
1.4	Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы.	Методика обучения технике выполнения броска наклоном захватом обеих ног, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.5	Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота накатом захватом туловища, туловища и руки, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Обучение перевода вращением в партер. Защита, контрприемы	Методика обучения технике выполнения перевода вращением с захватом руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.	История возникновения и развития вольной борьбы в России. История развития вольной борьбы в Дагестане. Современное состояние вольной борьбы в России и в Дагестане. Современные правила вольной борьбы.
1.2	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям	Методика обучения вариативным технико-тактическим действиям юных борцов вольного стиля. Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения. Общие основы методики обучения спортивной борьбе. Средства и методы подготовки в спортивной борьбе.
<i>содержание практических занятий</i>		
1.3	Физическая подготовка борцов	Развитие физических качеств юных борцов вольного стиля; Методы и средства воспитания физических качеств борцов; Воспитание быстроты двигательной реакции; Воспитание ловкости борца; Воспитание гибкости; Проявление силовых способностей; Развитие общей выносливости; Комплекс специальных упражнений

1.4	Обучение броска вращением. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска вращением с захватом руки и плеча, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.5	Обучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота обратным захватом дальнего бедра, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Обучение броска поворотом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска поворотом захватом разноименной ноги и одноименной руки, обучение по фазам, защита и контрприем.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе	Теоретические занятия. Анализ спортивного мастерства противников. Установки на соревнование. Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями. Практические занятия. Учебные занятия. Учебно-тренировочные занятия.
1.2	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Пути внедрения гигиенических знаний и проведение
1.3	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Теоретическое изучение сущности понятия «спорт» и его особенности. Понятие «борьба» и его функции. Классификация видов борьбы. Основные направления развития спортивной борьбы. Практическое изучение роли борьбы в современном обществе. Социальные функции борьбы. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.
<i>содержание практических занятий</i>		
1.4	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска подворотом захватом руки и шеи, руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.5	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота переходом, руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Контрольно-переводные нормативы борцов.	Переводные нормативы для учащихся отделения «вольная борьба», тест купера.
<i>Содержание лекционного курса</i>		

1.1	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. организация проведения соревнований федерацией вольной борьбы России. Характеристика вольной борьбы. Соревнования по вольной борьбе. Предложения по улучшению
1.2	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Вольная борьба как фактор разворачивания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле. Основные направления в развитии спортивной борьбы.
содержание практических занятий		
1.3	Обучение броска прогибом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска прогибом захватом руки и шеи, руки и туловища, обеих рук сверху, обучение по фазам, защита и контрприем
1.4	Обучение сваливания скручиванием и сбиванием. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения сваливания скручиванием захватом руки и шеи, обучение по фазам, защита и контрприем
1.5	Бросок накатом и обратным захватом туловища. Защита, контрприемы.	Методика обучения технике выполнения броска накатом захватом руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Обучение переворота разгибанием. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота разгибанием, обучение по фазам, защита и контрприем

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Раздела 1: Основы теории тренировочной деятельности	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1.	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	Общая характеристика спорта; Структура спортивной подготовки; Планирование спортивной подготовки; Контроль в процессе подготовки спортсменов. Вольная борьба как спортивно-педагогическая дисциплина. Методические особенности подготовки борцов вольного стиля.

1.2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	Характеристика спорта как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Методика проведения тренировочных занятий. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена. Структура спортивной подготовки. Методические принципы спортивной
1.3	Соревнования и соревновательная подготовка.	Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства.
<i>содержание практических занятий(сем.)</i>		
2.1	Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрприёмы	Методика обучения технике выполнения перевода рывком за руку, обучение по фазам, защита и контрприем.
2.2	Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы	Обучение технике выполнения перевода нырком под руку. Защита, контрприем. Методика обучения технике выполнения перевода нырком под руку, обучение по фазам, защита и контрприем.
2.3	Обучение переворота накатом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота накатом захватом туловища, руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
2.4	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота переходом , обучение по фазам, защита и контрприем.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Основы технической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства. Методика обучения техническим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной подготовки. Общие правила анализа техники исполнения технических действий. Разучивание технического
1.2	Основы тактической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании тактического мастерства. Содержание и последовательность тактической
1.3	Интегральная подготовка борцов	Интегральная подготовка борцов различных самотипов и различных весовых категорий.
<i>содержание практических занятий(сем.)</i>		
1.4	Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы.	Методика обучения технике выполнения броска наклоном захватом обеих ног, обучение по фазам, защита и контрприем.

1.5	Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота накатом захватом туловища, туловища и руки, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Обучение переводу вращением в партер. Защита, контрприемы	Методика обучения технике выполнения перевода вращением с захватом руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.	История возникновения и развития вольной борьбы в России. История развития вольной борьбы в Дагестане. Современное состояние вольной борьбы в России и в Дагестане. Современные правила вольной борьбы.
1.2	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям	Методика обучения вариативным технико-тактическим действиям юных борцов вольного стиля. Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения. Общие основы методики обучения спортивной борьбе. Средства и методы подготовки в
<i>содержание практических занятий</i>		
1.3	Физическая подготовка борцов	Развитие физических качеств юных борцов вольного стиля; Методы и средства воспитания физических качеств борцов; Воспитание быстроты двигательной реакции; Воспитание ловкости борца; Воспитание гибкости; Проявление силовых способностей; Развитие общей выносливости; Комплекс специальных упражнений
1.4	Обучение броску вращением. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска вращением с захватом руки и плеча, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.5	Обучение перевороту обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота обратным захватом дальнего бедра, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Обучение броску поворотом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска поворотом захватом разноименной ноги и одноименной руки, обучение по фазам, защита и контрприем.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Формы организации и методики проведения занятий по борьбе	Теоретические занятия. Анализ спортивного мастерства противников. Установки на соревнование. Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями. Практические занятия. Учебные занятия. Учебно-тренировочные занятия.

1.2	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.
1.3	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Теоретическое изучение сущности понятия «спорт» и его особенности. Понятие «борьба» и его функции. Классификация видов борьбы. Основные направления развития спортивной борьбы. Практическое изучение роли борьбы в современном обществе. Социальные функции борьбы. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.
содержание практических занятий		
1.4	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска подворотом захватом руки и шеи, руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.5	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота переходом, руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Контрольно-переводные нормативы борцов.	Переводные нормативы для учащихся отделения «вольная борьба», тест купера.
Содержание лекционного курса		
1.1	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. организация проведения соревнований федерацией вольной борьбы России. Характеристика вольной борьбы. Соревнования по вольной борьбе. Предложения по улучшению
1.2	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Вольная борьба как фактор развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле. Основные направления в развитии спортивной борьбы.
содержание практических занятий		

1.3	Обучение броска прогибом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска прогибом захватом руки и шеи, руки и туловища, обеих рук сверху, обучение по фазам, защита и контрприем
1.4	Обучение сваливания скручиванием и сбиванием. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения сваливания скручиванием захватом руки и шеи, обучение по фазам, защита и контрприем
1.5	Бросок накатом и обратным захватом туловища. Защита, контрприемы.	Методика обучения технике выполнения броска накатом захватом руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Обучение переворота разгибанием. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота разгибанием, обучение по фазам, защита и контрприем

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

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности
1.	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	Общая характеристика спорта; Структура спортивной подготовки; Планирование спортивной подготовки; Контроль в процессе подготовки спортсменов. Вольная борьба как спортивно-педагогическая дисциплина. Методические особенности подготовки борцов вольного стиля.	реферат
2.	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	Характеристика спорта как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Методика проведения тренировочных занятий. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена. Структура спортивной подготовки. Методические принципы спортивной тренировки.	реферат
3.	Соревнования и соревновательная подготовка.	Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства.	реферат
4.	Формирование общей теории подготовки спортсменов	Общие правила анализа техники исполнения технических действий. Разучивание технического действия.	реферат

5.	Основы технической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства. Методика обучения техническим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной подготовки.	реферат
6.	Основы тактической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании тактического мастерства. Содержание и последовательность тактической подготовки борцов.	реферат
7.	Интегральная подготовка борцов	Интегральная подготовка борцов различных самотипов и различных весовых категорий	реферат
8.	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.	История возникновения и развития вольной борьбы в России. История развития вольной борьбы в Дагестане. Современное состояние вольной борьбы в России и в Дагестане. Современные правила вольной борьбы.	реферат
9.	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям	Методика обучения вариативным технико-тактическим действиям юных борцов вольного стиля. Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения. Общие основы методики обучения спортивной борьбе. Средства и методы подготовки в спортивной борьбе	реферат
10.	Физическая подготовка борцов	Написать реферат на тему.	реферат
11.	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе.	Теоретические занятия. Анализ спортивного мастерства противников. Установки на соревнование. Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями. Практические занятия. Учебные занятия. Учебно-тренировочные занятия.	реферат
12.	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы,	реферат

		токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.	
13.	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Теоретическое изучение сущности понятия «спорт» и его особенности. Понятие «борьба» и его функции. Классификация видов борьбы. Основные направления развития спортивной борьбы. Практическое изучение роли борьбы в современном обществе. Социальные функции борьбы. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.	реферат
14.	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе	Теоретические занятия. Анализ спортивного мастерства противников. Установки на соревнование. Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями. Практические занятия. Учебные занятия. Учебно-тренировочные занятия.	реферат

5.4 Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№п/п	Раздел (тема) программы	Кол ичес тво часо в	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1.	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	4	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,7
2.	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	4	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,2,8,
3.	Соревнования и соревновательная подготовка.	4	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме. Устный опрос	3,4
4.	Формирование общей теории подготовки спортсменов	4	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме.	6,5

				Устный опрос	
5.	Основы технической подготовки борца	4	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме.	3,4
6.	Основы тактической подготовки борца	4	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме	3,4
7.	Интегральная подготовка борцов	6	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме	3,4
8.	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.	6	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме	1,2,8,
9.	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям	6	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме	1,2,8,
10.	Физическая подготовка борцов	4	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме	1,2,8,
11.	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе.	6	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме	1,2,8,
12.	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	6	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме	1,2,8,
13.	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	6	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме	1,2,8,
14.	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе	6	Написание тематических докладов	Написание доклада по теме	1,2,8,
15.	Научно теоретические основы спортивной	6	Написание тематических докладов	Написание	1,2,8,

	подготовки борцов			е доклада по теме	
--	-------------------	--	--	----------------------	--

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

7.

6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

ПК-1 Способен преподавать по дополнительным общеобразовательным программам в сфере физической культуры и спорта.

ПК-2. Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры

6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций

ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Планирование подготовки спортсменов. Текущее и оперативное планирование.
3. Техническая, тактическая. Физическая и психологическая подготовка.
4. Зачетные требования и нормативы при контроле подготовленности спортсменов.
5. Эволюция техники и тактики вольной борьбы.
6. Общие положения технической подготовки. Этапы обучения и совершенствования.
7. Контроль за уровнем технической подготовленности.
8. Цель и задачи тактической подготовки. Контроль тактической подготовки.
9. Тактика схватки. Методика обучения и совершенствования.
10. Техническая подготовка юных борцов.
11. Тактическая подготовка юных борцов.
12. Физическая подготовка юных борцов.
13. Особенности обучения технике, тактике схватки. Особенности занятий с юношами.
14. Воспитание волевых качеств. Методы, приемы, средства психологической подготовки.
15. Теоретическая подготовка.
16. Интегральная подготовка.

17. Моделирование тренировочного процесса.
18. Методика проведения индивидуальной тренировки по развитию специальных физических качеств.
19. Методика проведения индивидуальной тренировки по совершенствованию технико-тактических действий.
20. Методика проведения круговой тренировки по общей и специальной подготовке.
21. Методика проведения круговой тренировки.
22. Тактика нападения – комбинации «Защиты». Методика обучения и тренировки.
23. Методика занятий по вольной борьбе.
24. Организация и проведение соревнований.
25. Определение понятия «техника» и «тактика»
26. Значение физических качеств в борьбе
27. Техника выполнения методика обучения Методика обучения переводу рывком за руку
28. Техника выполнения и методика обучения переводу нырком под руку
29. Техника выполнения методика обучения перевороту накатом
30. Техника выполнения методика обучения броску поворотом
31. Техника выполнения методика обучения броску подворотом
32. Техника выполнения методика обучения броску вращением
33. Техника выполнения методика обучения броску наклоном
34. Техника выполнения методика обучения броску обратным захватом дальнего бедра
35. Техника выполнения методика обучения броску обратным захватом туловища
36. Техника выполнения методика обучения броску накатом
37. Техника выполнения методика обучения броску прогибом зашагиванием
38. Техника выполнения методика обучения броску прогибом захватом рук сверху
39. Техника выполнения методика обучения броску прогибом захватом руки и туловища
40. Техника выполнения методика обучения сваливания сбиванием
41. Техника выполнения методика обучения сваливания скручиванием
42. Техника выполнения методика обучения переворота переходом
43. Техника выполнения методика обучения переворота разгибанием

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» - **80-100баллов;**
- «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 – «зачет» 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,	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 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».

6.3. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

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

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
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. Формирование судейских функций. Туманян Г.С. Спортивная борьба ТЗ, Москва, 1998.
5. Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Методические основы спортивной подготовки» греко-римская борьба. Ма Шахов Ш.К., Мансуров Т.М.

6. Физическая подготовка борцов вольного стиля. Методическое пособие для студентов ИФКиС и тренеров ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Махачкала, 2010. хачкала, 2011.

а. 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 – IPRBOOKS - iprbookshop.ru

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

10. 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

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал. Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного бакалавра.

12. 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.