

**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 3 (ДВ.3)  
 Б1.В.ДВ.01.01 ВОЛЬНАЯ БОРЬБА**

**Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование**  
 (с двумя профилями подготовки)

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

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Формы обучения – очная, заочная**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	1, 4	216	4	44			60	зачет	
			4	44			60	зачет	
заочная	1 курс, 2 курс	216	2	10		3	93	зачет	
			2	10		3	93	зачет	

**Махачкала, 2022**

**Автор рабочей программы дисциплины: Вольная борьба** *доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.и.н., доцент Гаджиагаев Т.С.*

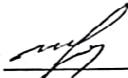
**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств

*(протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)*

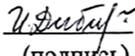
Зав. кафедрой: Мансуров Т.М, к.п.н., доцент  12.10.2022 г.

Ученом совете факультета ФК и БЖ *(протокол № 2 от «14» октября 2022 г.)*

Председатель совета Исмаилов Ш.О. к.п.н., доцент  14.10.2022г.

(подпись)

Учебно-методическом совете ДГПУ *(протокол № 1 от «20» октября 2022г.)*

Председатель совета: Дибиров И.А.  20.10.2022г.

(подпись)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины **Б1.В.ДВ.01.01 Вольная борьба** является формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по вольной борьбе и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре и спорту. Задача дисциплины - обеспечение теоретических знаний и профессионально-педагогических навыков, необходимых для преподавания вольной борьбы в учебных заведениях и коллективах физической культуры.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина **Б1.В.ДВ.01.01 Вольная борьба** относится к **Б1.В.ДВ.01** дисциплины (модули) по выбору 1 (ДВ.1) Дисциплина **Б1.В.ДВ.01.01 Вольная борьба** прослеживает логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека»,

«Мониторинг физического развития и функционального состояния»; а также с дисциплинами раздела «Физическая культура» - основополагающими теоретическими и практическими дисциплинами, формирующими естественнонаучные основы физического воспитания и спорта, необходимые для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов, адекватного выбора спортивной специализации.

Полученные знания о физиологических, биохимических основах адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам и формировании различных двигательных навыков и физических качеств служат основой для успешного прохождения итоговой аттестации и реализации профессиональных компетенций студентов и выпускников.

Знания о медико-биологических основах спортивной тренировки являются инструментом в руках тренеров и специалистов в области физического воспитания, позволяющим им совершенствовать морфофункциональное и физическое развитие спортсменов в спорте высших достижений.

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».

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции: УК-7, ПК-1.

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние приемов вольной борьбы ПФСС на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек;</li> <li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки в спортивной борьбе;</li> <li>- методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами спортивной борьбы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства различных видов спортивной борьбы с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- выполнять упражнений из спортивной борьбы на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «вольной борьбы ПФСС с методикой преподавания»;</li> <li>- навыками и опытом составления комплексов борцовских приемов с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся;</li> <li>- способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</li> </ul>

<p>ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Вольной борьбы ПФСС культура»;</li> <li>- основы техники различных технических действий из борьбы, а также требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>- основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы;</li> <li>- особенности и методику преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по спортивной борьбе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цели и задачи преподавания вольной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>- отбирать учебное и предметное содержание занятий спортивной борьбы в соответствии с поставленными целями и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися;</li> <li>- оценивать эффективность занятий спортивной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбы для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</li> <li>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по спортивной борьбе;</li> <li>- борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности</li> </ul>
---	---	---	---

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетные единицы (216 часа). Дисциплина изучается в 1, 4 семестре.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	час.	В т.ч. по семестрам

		№4	№7
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>96</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8	4	4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	88	44	44
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			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>	<b>120</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		зачет	зачёт

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№2
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	2	2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	24	12	12
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			
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)</b>	<b>188</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:		зачет	зачёт

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### очная форма обучения

№ п /	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоё мкость	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/	Лаб /	Пр/	СР

п		в акад.ча сах	пр.подг .	пр.подг .	пр.подг .	
1.	Вольная борьба как социальное явление	16	2		6	8
2.	Принципы формирования судейских функций	16	2		6	8
3.	Система упражнений в спортивной борьбе	16	2		6	8
4.	Перевод рывком за руку. Защита, контрприёмы	16	2		6	8
5.	Перевод нырком под руку. Защита, контрприёмы	16			8	8
6.	Переверот накатом. Защита, контрприёмы	16			8	8
7.	Бросок поворотом. Защита, контрприёмы	20			8	12
8.	Бросок подворотом. Защита, контрприёмы	20			8	12
9.	Бросок вращением. Защита, контрприемы	20			8	12
10.	Бросок наклоном. Защита, контрприемы	20			8	12
11.	Бросок обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы	20			8	12
12.	Бросок обратным захватом туловища. Защита, контрприемы	20			8	12
13.	Итого:	216	8		88	120

### 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	18	2		2	14

2.	Принципы формирования судейских функций	18	2		2	14
3.	Система упражнений в спортивной борьбе	18			2	16
4.	Перевод рывком за руку. Защита, контрприёмы	18			2	16
5.	Перевод нырком под руку. Защита, контрприёмы	18			2	16
6.	Переворот накатом. Защита, контрприёмы	18			2	16
7.	Бросок поворотом. Защита, контрприёмы	18			2	16
8.	Бросок подворотом. Защита, контрприёмы	18			2	16
9.	Бросок вращением. Защита, контрприёмы	18			2	16
10.	Бросок наклоном. Защита, контрприёмы	18			2	16
11.	Бросок обратным захватом дальнего бедр. Защита, контрприёмы	18			2	16
12.	Бросок обратным захватом туловища. Защита, контрприёмы	18			2	16
	Итого:	216	4		24	188

## 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 развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле. Основные направления в развитии спортивной борьбы.

### **Тема 2. Принципы формирования судейских функций**

Анализ существующих подходов к подготовке судей и совершенствование процесса подготовки судей по спортивной борьбе. Формирование судейских функций у судей в видах спорта с субъективной оценкой. Динамика становления и развития программ подготовки судей по спортивной борьбе. Требования, предъявляемые спортивной деятельностью к судье в видах спорта с субъективной оценкой. Программы подготовки судей по спортивной борьбе. Методы обучения судей. Методы активного обучения судей. Метод анализа конкретных ситуаций. Метод группового решения задач. Метод группового решения случаев

### **Тема 3. Система упражнений в спортивной борьбе**

Избранные соревновательные упражнения как целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий). Специально-подготовительные упражнения включающие элементы соревновательных действий. Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения из смежных видов спортивных упражнений. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. Средства киноциклографической и видеоманитофонной демонстрации. Методы и приемы направленного «прочувствования» движений, связанные с использованием специальных тренажерных устройств. Средства и методы избирательной демонстрации, ориентирования и лидирования

### **Тема 4. Перевод рывком за руку. Защита, контрприёмы**

Методика обучения и техника выполнения перевода рывком за руку, обучение по фазам технического действия. Защита и контрприем.

### **Тема 5. Перевод нырком под руку. Защита, контрприёмы**

Методика обучение технике выполнения перевода нырком под руку, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.

### **Тема 6. Переворот накатом. Защита, контрприёмы**

Методика обучения и техника выполнения переворота накатом, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.

### **Тема 7. Бросок поворотом. Защита, контрприёмы**

Методика обучения и техника выполнения броска поворотом, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.

**Тема 8.Бросок подворотом. Защита, контрприёмы**

Методика обучения и техника выполнения броска подворотом, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.

**Тема 9.Бросок вращением. Защита, контрприемы**

Методика обучение технике выполнения броска вращением, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.

**Тема 10.Бросок наклоном. Защита, контрприемы**

Методика обучение технике выполнения броска наклоном. Защита, контрприем.

**Тема 11. Бросок обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы**

Методика обучение технике выполнения броска обратным захватом дальнего бедра, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.

**Тема 12. Бросок обратным захватом туловища. Защита, контрприемы**

Методика обучение технике выполнения броска обратным захватом туловища. Защита, контрприем.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
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 развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле. Основные направления в развитии спортивной борьбы.
2	Принципы формирования судейских функций	Анализ существующих подходов к подготовке судей и совершенствование процесса подготовки судей по спортивной борьбе. Формирование судейских функций у судей в видах спорта с субъективной оценкой. Динамика становления и развития программ подготовки судей по спортивной борьбе. Требования, предъявляемые спортивной деятельностью к судье в видах спорта с субъективной оценкой. Программы подготовки судей по спортивной борьбе. Методы обучения судей. Методы активного обучения судей. Метод анализа конкретных ситуаций. Метод группового решения задач. Метод группового решения случаев
3	Система упражнений в	Избранные соревновательные упражнения как

	спортивной борьбе	целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий). Специально-подготовительные упражнения включающие элементы соревновательных действий. Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения. Имитационные упражнения. Упражнения из смежных видов спортивных упражнений. Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. Средства киноциклографической и видеоманитофонной демонстрации. Методы и приемы направленного «прочувствования» движений, связанные с использованием специальных тренажерных устройств. Средства и методы избирательной демонстрации, ориентирования и лидирования
4	Перевод рывком за руку. Защита, контрприёмы	Методика обучения и техника выполнения перевода рывком за руку, обучение по фазам технического действия. Защита и контрприем.
5	Перевод нырком под руку. Защита, контрприёмы	Методика обучение технике выполнения перевода нырком под руку, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
6	Переворот накатом. Защита, контрприёмы	Методика обучения и техника выполнения переворота накатом, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
7	Бросок поворотом. Защита, контрприёмы	Методика обучения и техника выполнения броска поворотом, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
8	Бросок подворотом. Защита, контрприёмы	Методика обучения и техника выполнения броска подворотом, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
9	Бросок вращением. Защита, контрприемы	Методика обучение технике выполнения броска вращением, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
10	Бросок наклоном. Защита, контрприемы	Методика обучение технике выполнения броска наклоном. Защита, контрприем.
11	Бросок обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы	Методика обучение технике выполнения броска обратным захватом дальнего бедра, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
12	Бросок обратным захватом туловища. Защита, контрприемы	Методика обучение технике выполнения броска обратным захватом туловища. Защита, контрприем.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости**  
*Указывается перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы.*

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Вольная борьба как социальное явление	Устный опрос	УК-7, ПК-1
2	Принципы формирования судейских функций	Тестирование	УК-7, ПК-1
3	Система упражнений в спортивной борьбе	Устный опрос	УК-7, ПК-1
4	Перевод рывком за руку. Защита, контрприёмы	Тестирование	УК-7, ПК-1
5	Перевод нырком под руку. Защита, контрприёмы	Устный опрос	УК-7, ПК-1
6	Переворот накатом. Защита, контрприёмы	Написание докладов Устный опрос	УК-7, ПК-1
7	Бросок поворотом. Защита, контрприёмы	Тестирование	УК-7, ПК-1
8	Бросок подворотом. Защита, контрприёмы	Устный опрос	УК-7, ПК-1
9	Бросок вращением. Защита, контрприемы		УК-7, ПК-1
10	Бросок наклоном. Защита, контрприемы	Устный опрос	УК-7, ПК-1
11	Бросок обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы	Устный опрос	УК-7, ПК-1
12	Бросок обратным захватом туловища. Защита, контрприемы	Тестирование	УК-7, ПК-1

*При использовании балльно-рейтинговой системы оценивания знаний обучающихся приводится рейтинг-план.*

**Результаты формирования компетенций по дисциплине оцениваются по балльно-рейтинговой системе.**

Всего по дисциплине студент может набрать 100 баллов (или более с учетом бонусных баллов), из которых 20 баллов составляют баллы за посещаемость, 50 – за активность и 30 студент получает на зачете или на экзамене.

Всего по дисциплине предусмотрено два модуля. Для расчета баллов, полученных студентом за модуль и итогового рейтинга с учетом трудоемкости дисциплины, включенной в учебный план, показатели (по посещению, активности, рубежного контроля) перемножаются на соответствующие коэффициенты. Данные коэффициенты определяются отдельно для каждого модуля следующим образом:

Коэффициент посещения -  $K_{\text{посещ.}}=10/ N_{\text{зан.}}$

Коэффициент активности -  $K_{\text{актив.}}=25/N_{\text{актив.}}$

Где:

$N_{\text{зан.}}$  – количество занятий (пар) по дисциплине в данном модуле;

$N_{\text{актив.}}$  – максимальное количество баллов, которое может набрать студент на занятиях (практических, семинарских, лабораторных) в данном модуле + баллы, полученные на рубежном контроле.

Баллы, полученные студентами, заносятся в журнал БРС сразу после окончания занятия, во время которого эти баллы были получены.

Оценка на промежуточном контроле (экзамен) выставляется по результатам баллов, полученным студентом в сумме обоих модулей по следующей таблице

Набранные студентом баллы	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается экзаменом (зачетом с оценкой)	Оценка на промежуточном контроле, если дисциплина завершается зачетом
от 0 до 50	неудовлетворительно	не зачтено
от 51 до 65	удовлетворительно	зачтено
от 66 до 79	хорошо	
от 80 до 100	отлично	

Для процедуры оценивания используются тесты, контрольные работы.

Наиболее способным студентам преподаватель рекомендует специальную научную разработку отдельных тем и проблем курса в рамках работы кафедрального кружка студенческого научного общества с последующими выступлениями на ежегодных научных конференциях университета.

*Тестирование:* на практических занятиях реализуется **тестирование** студентов с целью контроля результатов их самостоятельной работы по усвоению основных понятий и тем курса.

**Оценка работы с тестовыми заданиями:**

0- 20 % правильных ответов оценивается как «неудовлетворительно»; 30-50% - «удовлетворительно»; 60-80% - «хорошо»; 80-100% – «отлично».

**Система оценки ответа студента на зачете:**

Оценка "незачтено" выставляется при незнании основных вопросов материала или при наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "зачтено" выставляется при достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи. **Система оценки ответа студента на экзамене:**

Оценка за каждый вопрос и итоговая оценка выставляется в 4-х бальной системе: "отлично", "хорошо", "удовлетворительно", "неудовлетворительно". При этом:

Оценка "отлично" выставляется при глубоком и всестороннем знании материала учебной программы, грамотном и логически стройном его изложении, умении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

Оценка "хорошо" выставляется при твердом и достаточно полном знании материала учебной программы, отсутствии существенных неточностей при его изложении и в ответах на вопросы, умении решать практические задачи.

Оценка "удовлетворительно" выставляется при наличии неточностей в знании основного материала, при допущении ошибок при выполнении практических заданий.

Оценка "неудовлетворительно" выставляется при незнании основных вопросов экзаменационного билета или наличии грубых ошибок в ответах на них, неумении на основе теоретических знаний решать практические задачи.

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 1, 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
38. Методика обучения переворота разгибанием

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

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьезных дополнений, не всегда последователен и логичен.</p>	<p><b>Не знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами вольной борьбы ПФСС</p>
<p>УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> навыками и опытом составления методики вольной борьбы ПФ по спортивной борьбе комплексов с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет навыками и опытом проведения приемов вольной борьбы составления; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умениями составления комбинаций и приемов вольной борьбы с учётом их воздействия на</p>	<p><b>Не владеет</b> навыками и опытом составления связок приемов и комбинаций вольной борьбы с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>

здоровья.		отдельных видов практико-ориентированных заданий допускавший незначительные ошибки.	функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.	
<b>ПК-1</b> Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике борцовских упражнений	Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	<b>Не знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы
ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий по вольной борьбе в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися	Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий вольной борьбы в соответствии с поставленными целями и задачами, опираясь на теоретические знания по дисциплине. Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и организации учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий вольной борьбой. При этом выполнил в основном методико-практические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положения учебного материала.	<b>Не умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий вольной борьбой ПФСС в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения борцовским приемам; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса;	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел техникой борьбы и проективными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации	<b>Не владеет</b> умением отбора учебного содержания занятий борьбой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения вольной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС

	эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся	владеет проектными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен.	и проведении занятий спортивной борьбе.	ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся

## **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.
5. Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Методические основы спортивной подготовки» греко-римская борьба. Махачкала, 2011.  
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. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.- Электрон.текстовые данные.- М.: Российский университет дружбы народов, 2009.- 280 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11556.html>.- ЭБС «IPRbooks»
2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].- Электрон.текстовые данные.- Минск: Вышэйшая школа, 2011.- 350 с.- Режим

доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20295.html>. - ЭБС «IPRbooks»

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

1. <http://www.ict.edu.ru/>- Система федеральных образовательных порталов.
2. Страница начинающего учителя. <http://yesnet.purpe.ru/youngteach/first.htm>.
3. Каталог Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru/>
4. Сайт издательства «Просвещение»: <http://www.prosv.ru>.
5. Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
6. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
7. Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)
8. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

### **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. Операционная система: Windows XP.
2. Пакет офисных программ MicrosoftOffice.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1. Для проведения лекционных и практических занятий необходима аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2. Для отдельных занятий необходим компьютерный класс.

## **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 зачету (экзамену)***

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета

старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет 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:

Б1.В.ДВ.01.01 «Вольная борьба»

**1.Цель освоения дисциплины: Б1.В.ДВ.01.01 Вольная борьба** является формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по вольной борьбе и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре и спорту

### 2.Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплин **Б1.В.ДВ.01.01 Вольная борьба** относится к **Б1.В.ДВ.01 дисциплины (модули) по выбору 1 (ДВ.1)**. Дисциплина **Б1.В.ДВ.01.01 Вольная борьба** прослеживает логическую и содержательно-методическую взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»; а также с дисциплинами раздела «Физическая культура» - основополагающими теоретическими и практическими дисциплинами, формирующими естественнонаучные основы физического воспитания и спорта, необходимые для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов, адекватного выбора спортивной специализации.

### 1. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его

	<p>профессиональных задач</p>	<p>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>
--	-------------------------------	---

**2. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетные единицы (216 часа).**

**3. Семестр: 1, 4**

**4. Основные разделы дисциплины (модуля):**

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Основы здорового образа жизни обучающихся; физическая культура в обеспечении здоровья; контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**5. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет.**

**6. Автор:** *Гаджиагаев С.М.-К., профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств*