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

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР
_____
«___» _____ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ Б1.В.11.СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

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

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

Квалификациявыпускника – Бакалавр

Формы и сроки обучения – очная (5 лет), заочная (5л. 6м.)

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	Форма аттестации
очная	8	72	2	30			40	зачет
заочная	8	72		6		3	63	зачет

Махачкала, 2022

Автор рабочей программы дисциплины: Спортивная борьба п*рофессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., профессор Гаджиагаев С.М.-К.*

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 (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины «Спортивная Борьба»является формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по спортивной 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 спортивной 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 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 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.11 Спортивная борьба относится к обязательной части **модуля** Б1.В. «Часть формируемая участниками образовательных отношений» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению - 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина Б1.В.11 «Спортивная борьба» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Ана-

томия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Биохимия человека».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Спортивная медицина», «Вольная борьба», «Мониторинг физического развития и функционального состояния», «Дзюдо», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- влияние приемов спортивной борьбы на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в спортивной борьбе; - методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами спортивной борьбы	- использовать средства различных видов спортивной борьбы с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - 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	- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивная борьба с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов борцовских приемов с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; - способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Спортивная борьба» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных технических действий из борьбы, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы; - особенности и мето-	- формулировать цели и задачи преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательно-координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и	- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбыдля его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием дей-

	дику преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований поспортивной борьбы;	предметное содержание занятий спортивной борьбы 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; - оценивать эффективность занятий спортивной борьбы, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения	ствующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения соревнований поспортивной борьбы; - борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы (108 часа). Дисциплина изучается в 1 семестре.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	**Трудоёмкость**		
	час.	**В т.ч. по семестрам**	
		№1	**№8**
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**		**72**
1. Контактная работа:	**32**		**32**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2		2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	30		30
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)			
курсовое проектирование			
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	**40**		**40**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№1	№8
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	**72**		**72**
1. Контактная работа:	**12**		**12**
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)			
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	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			
2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС)	**60**		**60**
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад.часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах)			
			Лек/ пр.подг.	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Спортивная борьба как социальное явление	8	2		2	2
2	Принципы формирования судейских функций	6			2	4
3	Система упражнений в спортивной борьбе	8			4	4
4	История возникновения и развития спортивной борьбы	6			2	4
5	Теоретические основы греко-римской борьбы	8			4	4
6	Теоретические основы вольной борьбы	6			2	4
7	Теоретические основы борьбы Дзюдо	6			2	4
8	Теоретические основы борьба	8			4	4

	Самбо					
9	Новейшие тенденции развития спортивной борьбы: Греплинг, Джиу-Джитсу.	8			4	4
10	Комплекс физических качеств спортивной борьбы	10			4	6
	Итого:	72	2		30	40

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	Спортивная борьба как социальное явление	6			2	4
2	Принципы формирования судейских функций	6			2	4
3	Система упражнений в спортивной борьбе	6			2	4
4	История возникновения и развития спортивной борьбы	6			2	4
5	Теоретические основы греко-римской борьбы	8			2	6
6	Теоретические основы вольной борьбы	8			2	6
7	Теоретические основы борьбы Дзюдо	8				8
8	Теоретические основы борьба Самбо	8				8
9	Новейшие тенденции развития спортивной борьбы: Греплинг, Джиу-Джитсу.	8				8
10	Комплекс физических качеств спортивной борьбы	8				8
	Итого:	72			12	60

5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

Тема 1. «Спортивная 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 подго-

товки 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 видеомагнитофонной демонстрации. Методы и приемы направленного «прочувствования» движений, связанные с использованием специальных тренажерных устройств. Средства и методы избирательной демонстрации, ориентирования и лидирования

Тема 4. «История возникновения и развития спортивной борьбы».

Национальные виды борьбы. Прикладное значение борьбы. Борьба на древних олимпийских играх. Эволюция спортивной борьбы. Борьба Панкратион. Борьба Сумо.

Тема 5. «Теоретические основы греко-римской борьбы»

Греко-римская борьба в римской империи. Унификация правил греко-римской борьбы. Современные правила и специфика греко-римской борьбы. Тактика и техника греко-римской борьбы. Специфика методики преподавания греко-римской борьбы.

Тема 6. «Теоретические основы вольной борьбы»

Эмигрантская борьба в США. Унификация правил вольной борьбы. Борьба и шоу бизнес. Современная специфика и правила вольной борьбы. Тактика и техника вольной борьбы. Специфика методики преподавания вольной борьбы.

Тема 7. «Борьба Дзюдо»

Национальная японская борьба. Боевое искусство самураев. Военно-прикладное значение борьбы Дзюдо.Современная специфика и правила дзюдо. Тактика и техника дзюдо. Специфика методики преподавания дзюдо.

Тема 8. «Борьба Самбо»

Военно-прикладное значения Самбо. Унификация борьбы Самбо.Современная специфика и правила самбо. Тактика и техника самбо. Специфика методики преподавания самбо.

Тема 9. «Новейшие тенденции развития спортивной борьбы: Греплинг, Джиу-Джитсу».

Тенденции развития спортивной борьбы. Популяризация спортивной борьбы.Тактика и техника греплинга. Специфика методики преподавания самбо.Тактика и техника джиу- джитсу. Специфика методики преподаванияджиу-джитсу.

Тема 10. «Комплекс физических качеств необходимых при занятиях по спортивной борьбе».

Основные группы мышц,наиболее задействованные при занятиях по спортивной борьбе. Необходимые физические качества спортивной борьбы и методика их развития.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Спортивная 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 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 видеомагнитофонной демонстрации. Методы и приемы направленного «прочувствования» движений , связанные с использованием специальных тренажерных устройств. Средства и методы изби-

		рательной демонстрации, ориентирования и лидирования
4	История возникновения и развития спортивной борьбы	Методика обучения и техника выполнения перевода рывком за руку, обучение по фазам технического действия. Защита и контрприем.
5	Теоретические основы греко-римской борьбы	Методика обучение технике выполнения перевода нырком под руку, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
6	Теоретические основы вольной борьбы	Методика обучения и техника выполнения переворота накатом, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
7	Теоретические основы борьбы Дзюдо	Методика обучения и техника выполнения броска поворотом, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
8	Теоретические основы борьба Самбо	Методика обучения и техника выполнения броска подворотом, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
9	Новейшие тенденции развития спортивной борьбы: Греплинг, Джиу-Джитсу.	Методика обучение технике выполнения броска вращением, обучение технического действия по фазам. Защита, контрприем.
10	Комплекс физических качеств спортивной борьбы	Методика обучение технике выполнения броска наклоном. 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	Спортивная борьба как социальное явление	Написание доклада по теме. Устный опрос	УК-7,ПК-1
2	Принципы формирования судейских функций	Написание доклада по теме. Устный опрос	УК-7,ПК-1
3	Система упражнений в спортивной борьбе	Написание доклада по теме. Устный опрос	УК-7,ПК-1
4	История возникновения и развития спортивной борьбы	Написание доклада по теме. Устный опрос	УК-7,ПК-1
5	Теоретические основы греко-римской борьбы	Написание доклада по теме.	УК-7,ПК-1
6	Теоретические основы вольной борьбы	Написание доклада по теме	УК-7,ПК-1

7	Теоретические основы борьбы Дзюдо	Написание доклада по теме	УК-7,ПК-1
8	Теоретические основы борьба Самбо	Устный опрос	УК-7,ПК-1
9	Новейшие тенденции развития спортивной борьбы: Греплинг, Джиу-Джитсу.	Устный опрос	УК-7,ПК-1
10	Комплекс физических качеств спортивной борьбы	Устный опрос	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 - $К_{посещ.}=10/ N_{зан.}$

Коэффициент активности - $К_{актив.}=25/N_{актив.}$

Где:

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

$N_{актив.}$ – 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 сту-

денческого 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; форма аттестации – зачет.

2. ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

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 двигательны 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. Группа приемов «мельницы».
23. Группа приемов «подножки»
24. Группа приемов «подсечки»
25. Группа приёмов «зацепы»
26. Группа приемов «обвивы»
27. Группа приемов «подсады»
28. Группа приемов «скручивание»
29. Методика обучения переводу рывком за руку
30. Методика обучения переводу нырком под руку
31. Методика обучения перевороту накатом
32. Методика обучения броску поворотом
33. Методика обучения броску подворотом
34. Методика обучения броску вращением
35. Методика обучения броску наклоном
36. Методика обучения броску обратным захватом дальнего бедра
37. Методика обучения броску обратным захватом туловища
38. Методика обучения броску накатом
39. Методика обучения броску прогибом зашагиванием
40. Методика обучения броску прогибом захватом рук сверху
41. Методика обучения броску прогибом захватом руки и туловища
42. Группа приемов сваливания сбиванием
43. Группа приемов сваливания скручиванием
44. Группа приемов переворота переходом
45. Методика обучения переворота разгибанием в вольной и греко-римской борьбе

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»
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессио-	Оценка «отлично» выставляется, если студент **знает** методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и	Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточне-	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополне-	**Не знает** методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготов-

нальной деятельности. УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	физической (как общей, так и специальной) подготовленности	ний и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.	ний, не всегда последователен и логичен.	ленности лиц, занимающихся различными видами спортивной борьбы
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 здоровья.	Оценка «отлично» выставляется, если студент **владеет** навыками и опытом составления методики спортивной тренировки по спортивной борьбе комплексов с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку	Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет навыками и опытом проведения приемов спортивной борьбы-составления; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допускавший незначительные ошибки.	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 спортивной борьбы с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку в их практической реализации.	**Не владеет** навыками и опытом составления связок приемов и комбинаций спортивной борьбе с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку
ПК-1Способен 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 **знает** основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических 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	**Не знает** 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 **умеет** отбирать учебное и предметное содержание занятий по спортивной 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 спортивной борьбе 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 спортивной 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.	**Не умеет** отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой 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 разраба-	Оценка «отлично» выставляется, если	Оценка «хорошо» выставляется, если	Оценка «удовлетворительно» выставля-	**Не владеет** умением отбора учебного со-

тывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	студент **владеет** 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 эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся	студент овладел методикой и технологией обучения борцовским приемам; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проективными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен.	ется, 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 и проведении занятий спортивной борьбе.	держания занятий борьбой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС 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 Т3, Москва,1998.
5. Формирование судейских функций. Туманян Г.С. Спортивная борьба Т3, Москва, 1998.

5. Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Методические основы спортивной подготовки» греко-римская борьба. Махачкала, 2011.
6.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.Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб.пособие / Б. Х. Ланда. - 4-е изд.,

испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2008. - 242 с.

2.Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под.ред. М.Я. Набатниковой - М, «ФиС», 1982.

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
6. Открытая электронная библиотека. – URL: http://orel.rsl.ru
7. Электронно-библиотечная система – IPRBOOKS - 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. MicrosoftPowerPoint
2. MicrosoftWord

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории
2. Экран
3. Мультимедийный проектор
4. Ноутбук.
5. Раздаточный материал
6. Борцовский ковер, спортивная форма

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 электроном 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 обучающихся, 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.11 «Спортивная борьба»

1. Целью освоения дисциплины «Спортивная Борьба» является формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по спортивной борьбе и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре и спорту.

2.Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.11**.** Спортивная борьба относится к обязательной части **модуля** Б1.В. «Часть формируемая участниками образовательных отношений» учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению - 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

3.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 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 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.

4.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

5. Семестр: 1

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

Спортивная борьба как социальное явление

Принципы формирования судейских функций
Система упражнений в спортивной борьбе
История возникновения и развития спортивной борьбы
Теоретические основы греко-римской борьбы
Теоретические основы вольной борьбы
Борьба Дзюдо
Борьба Самбо
Новейшие тенденции развития спортивной борьбы: Греплинг, Джиу-Джитсу
Комплекс физических качеств необходимых при занятиях по спортивной борьбе

7.Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: зачет.

8.Автор: *Гаджиагаев Т.С., доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств*