

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



**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.ДВ.08.02 СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КК ОБЪЕКТ НАУЧНОГО ИС-  
СЛЕДОВАНИЯ**

**Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура**

**Направленность (профиль) – Спортивная тренировка**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Формы обучения – очная, заочная**

**Сроки обучения – 4 года, 4 года 6 мес.**

Форма обучения	Се-местр	Трудо-емкость	Виды учебной работы					Форма аттеста-ции
			Лек-ции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Проме-жуточный кон-троль	СРС	
очная	4	72	10	16			46	зачет
заочная	4	72	2	4		3	63	зачет


**Махачкала, 2022**

Авторы: Гаджиагаев С.М., Мансуров Т.М. Рабочая программа дисциплины «Спортивная борьба как объект научного исследования». – Махачкала: ДГПУ, 2022. 23 с.

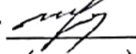
**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств

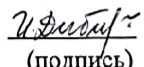
(протокол № 3 от «12» октября 2022 г.)

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 и задачи освоения дисциплины

**Целью** освоения дисциплины Б.1.В.ДВ. 08.02 «Спортивная борьба как объект научного исследования» является формирование знаний об общих основах спорта и изменениях в организме происходящие у спортсменов под воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **Задача дисциплины:**

обеспечение теоретических знаний из области физиологии, анатомии и медико-биологических основы спортивной борьбы для преподавания спортивной борьбы в учебных заведениях и использование знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б.1.В.ДВ. 08.02 «Спортивная борьба как объект научного исследования» относится к дисциплинам по выбору вариативной части по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- физическая культура, профиль: спортивная тренировка.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате освоения содержания программы у магистранта должны быть сформированы компетенции

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b>
<b>Код и наименование</b>	
<b>Универсальные компетенции (УК)</b>	
<b>УК-1</b> -Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<b>УК-1.1.</b> Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи. <b>УК-1.2.</b> Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. <b>УК-1.3.</b> Рассматривает возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки <b>УК-1.4.</b> Грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности. <b>УК-1.5.</b> Определяет и оценивает последствия возможных решений задачи..
<b>Профессиональные компетенции (ПК)</b>	

ПК-2. Способен организовать индивидуальную и групповую педагогическую деятельность в предметной области физической культуры	<p>ПК-2.1. нормативно-правовое обеспечение в области образования физической культуры; формы обучения, технологии, методы и приемы обучения физической культуры; перечень нормативно-правовых документов, необходимых для организации и регулирования деятельности в образовательных учреждениях различных уровней; основные принципы построения содержания образования в области физической культуры и спорта.</p> <p>ПК-2.2. Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>ПК - 2.3. Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.</p>
---	---

#### 4.Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>26</b>	<b>4</b>
Лекции	10	2
Практические занятия (ПЗ)	16	4
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>46</b>	<b>63</b>
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
и т.д.		
Курсовая работа <i>(при наличии)</i>		
<b>Промежуточный контроль</b>		3
<b>Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### 4. Содержание дисциплины (модуля)

##### 5.1. Тематический план

п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения				
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Промежуточный контроль

		оч- но	за- оч но	очно	за- очно	оч но	за- оч но	оч но	за- очно	
1	<b>Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			<b>10</b>	<b>28</b>	Опрос
2	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	2	2	2				2	6	Опрос
3	Адаптационные изменения систем исполнения			2				2	8	Опрос
4	Адаптационные изменения систем обеспечения	2		2				2	8	Опрос
5	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции	2			2			4	8	Опрос
6	<b>Физиологические основы спортивной тренировки</b>	<b>6</b>		<b>10</b>	2			<b>36</b>	<b>33</b>	Опрос
7	Сбалансированное питание спортсменов.	2		2	2			6	5	Опрос
8	Предстартовое, устойчивое состояния.			2				6	6	Опрос
9	Физиологические основы утомления спортсменов.			2				6	6	Опрос
10	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	2						6	4	Опрос
11	Совершенствование развития физических качеств.			2				6	6	Опрос
12	Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки			2				6	6	Опрос
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>4</b>		<b>3</b>	<b>46</b>	<b>63</b>	<b>Зачет</b>

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

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	Физиологические особенности адаптации. Виды адаптации. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Функциональная система

		адаптации. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды. Физиологические особенности адаптации. Виды адаптации. Системный структурный след, вегетативная память. Общий адаптационный синдром (Г. Селье).
	Адаптационные изменения систем обеспечения	Адаптационные физиологические изменения, возникающие в сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной системах в результате систематических физических нагрузок разной направленности, интенсивности и продолжительности. Особенности функционирования кардиореспираторной системы в зависимости от вида спорта
	Сбалансированное питание спортсменов.	Принципы рационального сбалансированного питания. Энергетическая стоимость разных видов мышечной деятельности. Соотношение белкового, углеводного и жирового обмена во время мышечной работы. Обмен белков. Роль белков в организме. Азотистый баланс. Суточная потребность в белках с учетом возраста и специфики спортивной специализации, полноценные и неполноценные белки. Белковый обмен во время мышечной работы и восстановления. Обмен углеводов. Роль углеводов в организме. Энергетическая ценность и суточная потребность углеводов. Регуляция уровня глюкозы в крови и регуляция углеводного обмена. Особенности углеводного обмена при мышечной работе. Обмен липидов. Роль жиров в организме. Энергетическая ценность и суточная потребность жиров. Мобилизация и использование свободных жирных кислот в энергообеспечении работы мышц. Регуляция жирового обмена.
	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	Общая характеристика процессов восстановления. Восстановительные процессы после работы. Послерабочие изменения как отражение следовых процессов в тканях и нервной системе. Кислородный долг и его компоненты. Восстановление энергетических запасов в организме. Особенности восстановления функций: неравномерность, гетерохронность, фазность, избирательность, конструктивный характер. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Влияние тренировки на восстановительные процессы. Мероприятия повышения эффективности восстановления: педагогические, психологические и медико-биологические
	Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки	Физиологическая характеристика тренировки и состояния тренированности. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения. Физиологические основы тренировки юных спортсменов, женщин. Аэробные и анаэробные возможности юных спортсменов. Возрастные особенности формирования двигательных навыков и

		развития физических качеств. Особенности развития физиологических состояний при мышечной работе (предстартовое состояние, вработывание, утомление, восстановление). Физиологическое обоснование спортивной ориентации отбора и их физиологические критерии. Физиологическая характеристика возрастных этапов специализации в разных видах спорта.
--	--	---

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

п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности
1	Адаптационные изменения систем исполнения	Физиологические изменения, возникающие в костно-мышечной системе и 7 суставно-связочном аппарате в результате систематических физических нагрузок разной направленности, интенсивности и продолжительности. Особенности морфофункциональных изменений систем исполнения у представителей разных видов спорта.	Устный опрос
2	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции	Физиологические изменения, возникающие в нервной и эндокринной системах в результате систематических физических нагрузках разной направленности, интенсивности и продолжительности.	Устный опрос
3	Предстартовое, устойчивое состояния.	Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний, специфические и неспецифические реакции. Регуляция предстартовых состояний, роль эмоций. Разминка. Общая и специальная разминка. Вработывание. Физиологические закономерности и механизм вработывания функций. Виды устойчивого состояния. Физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности. «Мертвая точка» и «второе дыхание». Характеристика двигательных, вегетативных функций, энергетического обмена, гормональной активности, коор-	Устный опрос

		динации движений в фазе устойчивой работоспособности.	
4	Физиологические основы утомления спортсменов.	<p>Определение и физиологические механизмы развития утомления. Факторы утомления. Определение и физиологическая сущность утомления. Современные представления о механизмах развития утомления. Виды утомления. Признаки утомления: внешние и внутренние. Утомление и работоспособность. Физиологические проявления и стадии развития утомления при физической работе. Наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений. Критерии и тесты оценки утомления. Понятие об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности. Предутомление, хроническое утомление и переутомление. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок..</p>	Устный опрос
5	Совершенствование развития физических качеств.	<p>Формы проявления, механизмы и резервы развития силы. Абсолютная, относительная сила. Понятие о силовом дефиците. Виды гипертрофии мышц. Физиологические особенности тренировки силы мышц динамическими и статическими нагрузками. Формы проявления, механизмы и резервы развития быстроты. Время двигательной реакции, скорость выполнения одиночного движения, темп движений. Упражнения, способствующие развитию быстроты. Формы проявления, механизмы и резервы развития выносливости. Общая (аэробная) и специальная выносливость (статическая, силовая, скоростная, выносливость к длительной динамической работе и др.). 9 Аэробная выносливость и кислородтранспортная система. Максимальное потребление кислорода (МПК) как интегральный показатель аэробных возможностей человека. Показатели ловкости. Значение сенсорных</p>	Устный опрос



		систем, основной и дополнительной информации о движении. Способность управлять пространственными, силовыми и временными характеристиками движений. Координационные способности и утомление. Факторы, лимитирующие гибкость. Активная и пассивная гибкость. Влияние на гибкость разминки, утомления, температуры окружающей среды. Роль генетических и средовых факторов в развитии различных физических качеств.	
--	--	--	--

#### 5.4.Задания самостоятельной работы

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Трудоемкость (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма отчетности	Литература
1	<i>Адаптационные изменения систем организма к физическим нагрузкам</i>	10			
1.1	Динамика функций организма при адаптации и ее стадии	2	Написание тематических докладов	доклад	1.4
1.2	Адаптационные изменения систем исполнения	2	Написание тематических докладов	Опрос	1.5
1.3	Адаптационные изменения систем обеспечения	2	Создание наглядных пособий	Блиц-контрольная работа	1.5
1.4	Адаптационные изменения систем контроля и регуляции	4	Участие студентов в проведении исследований	доклад	1.7
2	<i>Физиологические основы спортивной тренировки</i>	36			
2.1	Сбалансированное питание спортсменов.	6	Написание тематических докладов	доклад	2.4

2.2	Предстартовое, устойчивое состояние.	6	Написание тематических докладов	Блиц-контрольная работа	2.3
2.3	Физиологические основы утомления спортсменов.	6	Написание тематических докладов	доклад	1.7
2.4	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	6	Написание тематических докладов	доклад	2.3
2.5	Совершенствование развития физических качеств.	6	Написание контрольной работы, сдача практических нормативных требований по физической подготовленности	Блиц-контрольная работа	2.4
2.6	Физиологическое обоснование принципов спортивной тренировки	6	Написание тематических докладов	доклад	1.7

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

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

**УК – 1.** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

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

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

**ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)**

1. Что такое адаптация?
2. Какие виды адаптации существуют?
3. Что такое общий адаптационный синдром?
4. Дайте характеристику системному структурному следу, вегетативной памяти.
5. Охарактеризуйте стадии адаптации к физическим нагрузкам.
6. Что такое функциональные резервы организма и их классификация?
7. Какова основа формирования срочной адаптации к физическим нагрузкам?
8. На чем базируется формирование долговременной адаптации к физическим нагрузкам?
9. Что такое физиологическая стоимость адаптации?
10. Каковы изменения в функционировании различных органов и систем организма в результате адаптации к избранному виду спорта?
11. Назовите принципы рационального питания спортсменов.
12. Какие функции выполняют белки в организме?
13. Что понимается под полноценными и неполноценными белками?
14. Как регулируется белковый обмен?
15. Какова роль жиров в организме?
16. Как регулируется жировой обмен?
17. Какую роль играют углеводы в организме?
18. Что такое гипогликемия и гипергликемия?
19. Что такое энергетический баланс в организме?
20. Что такое основной обмен?
21. Как меняется белковый, жировой и углеводный обмен при мышечной работе?
22. Какова роль инсулина в регуляции уровня глюкозы в крови?
23. Что такое предстартовое состояние?
24. Каковы формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний?
25. Как осуществляется регуляция предстартовых состояний?
26. Какова роль эмоций?
27. Что такое разминка?
28. Охарактеризуйте разминку как фактор оптимизации предстартовых реакций.
29. Что такое вработывание?
30. Чем характеризуется устойчивое состояние?
31. В чем заключаются физиологические особенности устойчивого состояния при циклических упражнениях?
32. Что такое «мертвая точка» и «второе дыхание»?

33. Охарактеризуйте состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
34. Какие виды утомления вы знаете?
35. Каковы факторы, вызывающие утомление?
36. Раскройте современные представления о механизмах развития утомления.
37. Каковы признаки утомления?
38. Каковы наиболее типичные факторы утомления при различных видах спортивных упражнений?
39. Дайте представление об основных факторах, лимитирующих работоспособность при упражнениях разного характера и мощности.
40. Что такое предутомление, хроническое утомление и переутомление?
41. Какова профилактика развития умственного и физического утомления?
42. Перечислите периоды восстановления.
43. Какие после рабочие изменения происходят в тканях и нервной системе?
44. Каковы особенности восстановления функций?
45. Как происходит восстановление энергетических запасов в организме?
46. Каково влияние тренировки на восстановительные процессы?
47. Какие средства повышения эффективности восстановления вы знаете?
48. Охарактеризуйте медико-биологические средства повышения эффективности восстановления.
49. Охарактеризуйте психологические средства повышения эффективности восстановления.
50. В чем сущность педагогических мероприятий повышения эффективности восстановления?

### **Тестовые задания**

#### ***1. Какие изменения происходят при динамической мышечной работе:***

- а) повышение систолического АД;
- б) уменьшение объема циркулирующей крови;
- в) увеличение минутного объема кровообращения;
- г) перераспределение минутного объема кровообращения.

#### ***2. Дайте соответствующую характеристику дыхательным объемам и емкостям:***

- А. Дыхательный объем а) объем воздуха, остающийся в легких после максимального выдоха;
- Б. Резервный объем вдоха б) максимальный объем воздуха, выдыхаемый после максимального вдоха;
- В. Резервный объем выдоха в) объем воздуха, вдыхаемый или выдыхаемый за одно дыхание;

- Г. Остаточный объем г) максимальный объем воздуха, вдыхаемый после нормального вдоха;  
Д. Жизненная емкость легких д) максимальный объем воздуха, выдыхаемый после нормального выдоха.

**3. Функции липидов:**

- а) пластическая;
- б) энергетическая;
- в) защитная;
- г) гормональная.

**4. Функции углеводов:**

- а) энергетическая;
- б) пластическая;
- в) наследственная.

**5. Какие симптомы характерны для гипогликемии?**

- а) слабость и тремор мышц;
- б) головокружение;
- в) ощущение голода;
- г) усиление потоотделения;
- д) учащение сердцебиений.

**6. При длительных упражнениях умеренной мощности в качестве энергетического субстрата используются:**

- а) липиды;
- б) углеводы;
- в) белки;
- г) креатинфосфат.

**7. В обычных условиях жизнедеятельности человеку необходимо (грамм/сутки):**

- А. Белка а) 100-120;
- Б. Углеводов б) 80-100;
- В. Жиров в) 400-500

**8. Каковы физиологические эффекты андрогенов?**

- а) обладают анаболическим эффектом;
- б) способствуют формированию вторичных половых признаков;
- в) усиливают частоту и силу сердечных сокращений;
- г) обеспечивают половое поведение;
- д) влияют на конституциональные особенности.

**9. Двигательный навык сформирован, но не стабилен на стадии:**

- а) концентрации;
- б) автоматизации;
- в) генерализации.

**10. Физическая работоспособность стабильна и даже повышается на стадии:**

- а) физиологического напряжения (тревоги);
- б) адаптированности (устойчивости);

- в) дезадаптации (истощения);
- г) реадаптации.

**11. Наиболее генетически обусловлены и менее тренируемы физические качества:**

20

- а) ловкость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) общая выносливость;
- д) гибкость.

**12. Красные (неутомляемые) мышечные волокна участвуют при выполнении:**

- а) кратковременной, интенсивной работы;
- б) статического удержания;
- в) продолжительной работы умеренной мощности.

**13. В анаэробных условиях ресинтез АТФ происходит за счет:**

- а) креатинфосфатной системы;
- б) окислительной системы;
- в) гликолитической системы.

**14. В аэробных условиях энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется благодаря расщеплению:**

- а) белков;
- б) жиров;
- в) углеводов.

**15. Максимальное количество молочной кислоты образуется при выполнении работы:**

- а) максимальной мощности;
- б) умеренной мощности;
- в) большой мощности;
- г) субмаксимальной мощности.

**16. В условиях пониженного давления (среднегорья и высокогорья) при адаптации наблюдается:**

- а) повышение количества эритроцитов;
- б) уменьшение количества эритроцитов;
- в) повышение уровня гемоглобина.

**Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену)**

1. Предмет, задачи, методы исследования. История, состояние и перспективы развития.
2. Вегетативное обеспечение мышечной деятельности.
3. Основы рационального питания спортсменов с учетом вида спорта.

4. Стадии адаптации к мышечной деятельности. Срочная и долго-временная адаптация к физическим нагрузкам.
  5. Изменения в функционировании различных органов и систем организма в условиях тренировочных и соревновательных упражнений (на примере избранного вида спорта).
  6. Адаптационные изменения систем исполнения при мышечной работе.
  7. Адаптационные изменения систем обеспечения при физических нагрузках.
  8. Адаптационные изменения систем контроля и регуляции при физических нагрузках.
  9. Классификация и физиологическая характеристика физических упражнений.
  10. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний. Разминка и вбрасывание. Устойчивое состояние, виды.
  11. Определение, физиологические механизмы развития утомления.
- Факторы утомления.
12. Общая характеристика, закономерности процессов восстановления. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления.
  13. Совершенствование и физиологические механизмы, стадии формирования двигательных навыков. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
  14. Формы проявления, механизмы и резервы развития силы, быстроты, выносливости. Понятие о ловкости и гибкости.
  15. Психомоторные способности и типологические особенности нервной системы.
  16. Влияние температуры, влажности и давления на спортивную работоспособность.
  17. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.

18. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.

19. Экстремальные и неотложные состояния.

20. Функциональные асимметрии спортсменов.

### **Критерии оценивания:**

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

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

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

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

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

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

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

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):

а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);

б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

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

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

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине

(включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и



баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

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

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

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

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

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

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

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

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

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

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по

5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

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

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

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

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

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

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

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

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

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

### **6.3. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС**

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

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

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

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

зентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

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

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

1. Сапего, Анна Викторовна. Физиология спорта [Текст]: учебное пособие / А. В. Сапего; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: 2011. - 186 с.
2. Э. М. Казин Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для вузов / под ред. Э. М. Казина Кемеровский гос. ун-т, Кузбасский региональный ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования [и др.]. - Москва: Омега-Л, 2013. - 435 с.

### **Дополнительная литература**

1. Сапего, А.В. Практикум по физиологии человека: учебное пособие / А.В. Сапего - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 80 с. (находится в библиотеке Кем ГУ).
2. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.
3. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002.
4. Методы определения физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов. Махачкала, 2009.
5. З.Б. Белоцерковский «Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов». Москва, 2005.

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

Научная электронная библиотека [elibrary.ru](http://elibrary.ru).

Электронно-библиотечная система – ЭБС [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

Федерация спортивной борьбы России - wrestrus.ru

Федерация спортивной борьбы Дагестана - wrestdag.ru

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

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

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

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

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

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

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

- Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель «WindowsMediaPlayer»).
- Программы для демонстрации и создания презентаций («MicrosoftPowerPoint»), YouTube,

## **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

## **12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

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

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения

коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

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

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

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

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

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

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

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

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

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

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличност-

ных 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.