

**Министерство просвещения Российской Федерации**  
**ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический**  
**университет им. Р. Гамзатова"**  
**Кафедра спортивных дисциплин и единоборств**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.08 ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ 2**

**Б1.О.08.01 СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

**Год приема – 2024**

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	1	72	2	30			40	зачет	
	5	72		30			42	зачет	
	6	108		42		9	57	экзамен	
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>2</b>	<b>102</b>		<b>9</b>	<b>139</b>		
заочная	1	72	2	6			66	зачет	
	5	72		8		3	64	зачет	
	6	108		10		6	90	экзамен	
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>2</b>	<b>24</b>		<b>6</b>	<b>220</b>		

**Махачкала, 2024**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Целью** освоения дисциплины Б1.О.08.01 «Спортивная подготовка обучающихся» является сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности компетентного спортивного педагога, расширить диапазон компетенций необходимых для предстоящей профессионально – педагогической деятельности.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
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 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.О.08.01 «Спортивная подготовка обучающихся» относится к дисциплинам по выбору вариативной части и Предметно-методическому модулю 2 учебного плана по направлению подготовки бакалавра 44.03.05 - педагогическое образование, профиль: физическая культура и спортивная подготовка.

Дисциплина Б1.О.08.01 «Спортивная подготовка обучающихся» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин: «Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика и легкая атлетика, спортивные игры)», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Методика обучения и воспитание в физической культуре», «Повышение спортивного мастерства», элективные курсы по физической культуре.

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Основы детско-юношеского спорта», «Спортивная ориентация и отбор», 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: ОПК-2, ОПК-3, ПК-1, ПК-2.

В результате изучения модуля обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием ИКТ)	Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ, и их элементов.
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями ФГОС	Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных возможностей здоровья.
ПК-1. Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) и в области	Теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.	Подбирает содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся	Владеет умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных

образования			потребностей
ПК-2. Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **7** зачетных единиц (252 часа). Дисциплина изучается в пяти семестрах.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	час.	Трудоемкость		
		в т.ч. по семестрам		
		№5	№6	№7
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>252</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>				
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>2</b>	2		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>139</b>	30	30	42
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>139</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>57</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>9</b>			<b>9</b>
Вид промежуточного контроля:		зачет	зачет	экзамен

## ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	час.	Трудоёмкость		
		в т.ч. по семестрам		
		№5	№6	№7
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>252</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2	2		
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	24	6	8	10
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>220</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>90</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>6</b>			<b>6</b>
Вид промежуточного контроля:		зачет	зачет	экзамен

### 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 1	Лаб / пр.подг.	Пр/ пр.подг.	СР
1	Научно теоретические основы спортивной подготовки	72	2/2		30/24	40/16
2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	72			30/24	42/16
3	Соревнования и соревновательная подготовка	36			16/16	20
4	Основы технической и тактической подготовки борца	72			32/32	40/20
5	Интегральная подготовка борцов	108			48/36	60/24
6	Физическая подготовка борцов	108	30/30		24/24	56/20

7	Морально-волевая подготовка	36	2/2		8/8	15/8
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	9				9
	Итого:	252	34/34		188/154	282/104

### 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	Научно теоретические основы спортивной подготовки	37	2		4	31
2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	35			4	31
3	Соревнования и соревновательная подготовка	35			4	31
4	Основы технической и тактической подготовки борца	35			4	31
5	Интегральная подготовка борцов	34			2	32
6	Физическая подготовка борцов	36			4	32
7	Морально-волевая подготовка	34			2	32
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	6				X
	Итого:	252	2		24	220

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Научно теоретические основы спортивной подготовки

Общая характеристика спорта. Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена. Планирование спортивной подготовки. Контроль в процессе подготовки спортсменов.

#### Тема 2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины

Характеристика спорта как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Методика проведения тренировочных занятий. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Структура спортивной подготовки. Методические принципы спортивной тренировки.

#### Тема 3. Соревнования и соревновательная подготовка.

Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства.

#### Тема 4. Основы технической и тактической подготовки борца

Методические особенности подготовки борцов вольного стиля. Базовый потенциал технических действий. Технический арсенал приемов в различных видах спорта. Знание тактических ухищрений и видов тактик. Оборонительная, наступательная, контратакующая тактика, умение распределять свои силы, Способы дезинформации соперника.

#### Тема 5. Интегральная подготовка борцов

Способы и умение совмещать и гармонично использовать как физические качества спортсмена, так и тактико-техническую подготовку. Роль морально-волевых качеств в наращивании и форсировании тренировочных нагрузок.

### **Тема 6. Физическая подготовка борцов**

Статическая и динамическая сила. Способы наращивание силы. Силовые виды спорта. Значение силы в единоборствах. Значение силы в тактических мероприятиях

### **Тема 7. Морально-волевая подготовка.**

Значение морально-волевой подготовки. Овладение саногенным мышлением и аутотренингом. Способы усиления морально-волевых качеств.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	Научно теоретические основы спортивной подготовки	Репродуктивная (подготовка к устному опросу)
2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	Репродуктивная (подготовка к устному опросу и тестированию)
3	Соревнования и соревновательная подготовка	Познавательного-поисковая (реферат)
4	Основы технической и тактической подготовки борца	Репродуктивная (подготовка к устному опросу и тестированию)
5	Интегральная подготовка борцов	Познавательного-поисковая (реферат)
6	Физическая подготовка борцов	Репродуктивная (подготовка к устному опросу и тестированию)
7	Морально-волевая подготовка	Познавательного-поисковая (реферат)

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)</b>	<b>Средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Перечень компетенций</b>
1	Научно теоретические основы спортивной подготовки	устный опрос	ОПК-2, ПК-1
2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	устный опрос, тестирование	ПК-1
3	Соревнования и соревновательная подготовка	реферат	ПК-1
4	Основы технической и тактической подготовки борца	устный опрос, тестирование	ПК-1, ПК-2
5	Интегральная подготовка борцов	реферат	ПК-1
6	Физическая подготовка борцов	устный опрос, тестирование	ПК-1, ПК-2
7	Морально-волевая подготовка	реферат	ОПК-2, ПК-1

Шкала оценивания	Экзамен	Зачет
85-100	Отлично	зачет
70-84	Хорошо	
51-69	Удовлетворительно	
0-50	Неудовлетворительно	незачет

## 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

### 1. Очная форма обучения

Семестр – 5; форма аттестации – зачет

Семестр – 6; форма аттестации – зачет

Семестр – 7; форма аттестации – экзамен

### Заочная форма обучения

Семестр – 5; форма аттестации – зачет

Семестр – 6; форма аттестации – зачет

Семестр – 7; форма аттестации – экзамен

### 2. Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Планирование подготовки спортсменов. Текущее и оперативное планирование.
3. Техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка.
4. Зачетные требования и нормативы при контроле подготовленности спортсменов.
5. Эволюция техники и тактики вольной борьбы.
6. Общие положения технической подготовки. Этапы обучения и совершенствования.
7. Контроль уровня технической подготовленности.
8. Цель и задачи тактической подготовки. Контроль тактической подготовки.
9. Тактика схватки. Методика обучения и совершенствования.
10. Техническая подготовка юных борцов.
11. Тактическая подготовка юных борцов.
12. Педагогические методы воспитания физических качеств (закрепление, повторения, метод показа, словесный и наглядный).
13. Особенности обучения технике, тактике схватки. Особенности занятий с юношами.
14. Определение понятия «техника» и «тактика»
15. Методы и средства воспитания физических качеств борцов.
16. Спортивная подготовка как многолетний процесс
17. Организация и проведение соревнований
18. Методика проведения индивидуальной тренировки по развитию специальных физических качеств.
19. Методика проведения индивидуальной тренировки по совершенствованию технико-тактических действий.
20. Методика проведения круговой тренировки по общей и специальной подготовке
21. Моделирование тренировочного процесса
22. Тактика нападения – комбинации «Защиты». Методика обучения и тренировки
23. Методика проведения занятий по вольной борьбе
24. Роль морально-волевых качеств при форсировании тренировочных нагрузок
25. Физическая подготовка юных борцов

26. Значение физических качеств в борьбе
27. Техника выполнения и методика обучения переводу рывком за руку
28. Техника выполнения и методика обучения переводу нырком под руку
29. Техника выполнения методика обучения перевороту накатом
30. Техника выполнения методика обучения броску поворотом
31. Техника выполнения методика обучения переворота разгибанием
32. Техника выполнения методика обучения броску вращением
33. Техника выполнения методика обучения броску наклоном
34. Техника выполнения методика обучения броску обратным захватом дальнего бедра
35. Техника выполнения методика обучения броску обратным захватом туловища
36. Техника выполнения методика обучения броску накатом
37. Техника выполнения методика обучения броску прогибом зашагиванием
38. Техника выполнения методика обучения броску прогибом захватом рук сверху
39. Техника выполнения методика обучения броску прогибом захватом руки и туловища
40. Техника выполнения методика обучения сваливания сбиванием
41. Техника выполнения методика обучения сваливания скручиванием
42. Техника выполнения методика обучения переворота переходом
43. Техника выполнения методика обучения переворота переходом
44. Техника выполнения методика обучения переворота переходом
45. Овладение саногенным мышлением и аутотренингом.
46. Методы и приемы психологической подготовки
47. Средства психологической подготовки
48. Интегральная подготовка борцов
49. Теоретическая подготовка спортсмена
50. Воспитание волевых качеств

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

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно» <sup>2</sup>
	«зачтено»			«не зачтено»
ПК-1.1	Знает теоретические основы и технологию организации соревнований; теоретические и эмпирические аспекты современных проблем подготовки спортсменов; теоретические и методические основы построения спортивной тренировки; методы и организацию комплексного контроля	Знает теоретические основы и технологию организации соревнований; теоретические и методические основы построения спортивной тренировки; средства общей и специальной физической подготовки, для освоения и со-	Знает теоретические основы и технологию организации соревнований; теоретические и методические основы построения спортивной тренировки; средства общей и специальной физической подго-	Не знает теоретические основы и технологию организации соревнований; не знает теоретические и эмпирические аспекты современных проблем подготовки спортсменов; не знает теоретические и методические основы построения

	в спортивной подготовке; средства общей и специальной физической подготовки для освоения и совершенствования техники в спортивной дисциплине; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	вершенствования техники в спортивной дисциплине	товки, для освоения совершенствования техники в спортивной дисциплине	спортивной тренировки; методы и организацию комплексного контроля в спортивной подготовке; не знает средства общей и специальной физической подготовки для освоения и совершенствования техники в спортивной дисциплине
ПК-1.2	Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом	Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность	Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием	Не умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; не умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; не может совершенствовать свою интегральную подготовленность; не применяет методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом
ПК-2.1	Знает в полном объеме педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	Знает педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования, методические закономерности их выбора; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и	Знаком с некоторыми педагогическими технологиями индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования, методическими закономерностями их выбора	Не знает педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования, а также методические закономерности их выбора; не знает психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов

		спортсменов		
ПК-2.2	<p>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> <p>умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена;</p> <p>способен оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся;</p> <p>может разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта</p>	<p>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> <p>умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена;</p> <p>способен оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся.</p>	<p>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> <p>умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена</p>	<p>Не умеет применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания;</p> <p>не умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена;</p> <p>не способен оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся;</p> <p>не может разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта</p>

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

### **8.1. Перечень основной учебной литературы**

1. 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. Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Методические основы спортивной подготовки» греко-римская борьба. Махачкала, 2011.
5. Туманян С.Г. Нагрузка как основной компонент метода тренировки. Туманян Г.С. Спортивная борьба ТЗ, Москва, 1998.
6. Формирование судейских функций. Туманян Г.С. Спортивная борьба ТЗ, Москва, 1998.
7. Шахов Ш.К., Мансуров Т.М. Физическая подготовка борцов вольного стиля. Методическое пособие для студентов ИФКиС и тренеров ДЮСШ, ДЮСШОР и ШВСМ. Махачкала, 2010.

## **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Базовые приемы борьбы для групп начальной подготовки. (1-й год обучения). Юшков О.П., Шпанов В.Н. Спортивная борьба, Москва 2001.
2. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок юного спортсмена. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва, 2001.
3. Базовые приемы для групп начальной подготовки (2-й год обучения 11-12 лет) в стойке. Подливаев Б.А., Миндиашвили Д.Г., Грузных Г.М., Купцов А.П. Программа. Борьба вольная, Москва 2003.
4. Газиявдибиров, М.Г. Структура средств скоростно-силовой направленности на этапах предсоревновательной подготовки борцов высших разрядов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Газиявдибиров. - М.: ВНИИФКиС, 2006.
5. Изучение техники выполнения броска поворотом и подворотом. Кожарский В.П. Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы. Москва, 1972.
6. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 9 (67).
7. Составление пар для участников соревнований на различное количество участников, кратные числа участников, приведенное, утешительные схватки. Правила соревнований по Греко-римской и вольной борьбе. Фила, 2009.
8. Основы возрастной периодизации тренировочных нагрузок. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002.

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

- Научная электронная библиотека [elibrary.ru](http://elibrary.ru).  
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>.  
Электронно-библиотечная система–ЭБС [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)  
Федерация спортивной борьбы России - [wrestrus.ru](http://wrestrus.ru)  
Федерация спортивной борьбы Дагестана - [wrestdag.ru](http://wrestdag.ru)  
5. [www.science.yoread.ru](http://www.science.yoread.ru) - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.  
6. [www.sciam.ru](http://www.sciam.ru) - журнал «В мире науки».  
7. [www.gumer.info](http://www.gumer.info) - электронная библиотека Гумер.  
8. [www.zipsites.ru](http://www.zipsites.ru) - бесплатная электронная Интернет библиотека.  
9. <http://lib.sportedu.ru>- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.  
10. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru)- сайт журнала «Физкультура и спорт».

## **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

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

Образовательные технологии:

- проблемное обучение;
- групповое самостоятельное обучение;
- коллективное самостоятельное обучение;
- уровневая дифференциация;
- проектное обучение;
- модульное обучение;
- рейтинговое обучение;
- мониторинг уровня обученности (входной и промежуточный тестовые контроли).

Изложение теоретических положений в ходе лекционных занятий с применением современного интерактивного презентационного оборудования. Проведение практических занятий с использованием современной аппаратуры, деловых игр, в том числе ролевых, групповых дискуссий, применение методов тестирования, выполнение индивидуальных заданий студентами, написание самостоятельных и контрольных работ, выполнение заданий в малых проектных группах, итоговое тестирование.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий. Занятия лекционного типа составляют 33% аудиторных занятий.

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

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

Экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал.

Образовательные программы, рабочие планы занятий.

Помещения для проведения лекций, семинаров, практических занятий (зал борьбы, укомплектованный необходимым инвентарем и оборудованием). Практические занятия проводятся с использованием тренажеров, наглядных пособий, манекенов и других средств.

Программное обеспечение (оболочка АСТ) используется для оценки теоретических знаний, умений и навыков студентов.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекции рекомендуется конспектировать. Это помогает более прочному усвоению материала лекций. По ходу лекции студенты могут задавать вопросы по теме лекции. Такие вопросы способствуют лучшему пониманию материала.

На практических (семинарских) занятиях, которые проходят в интерактивном режиме, студенты должны проявлять активность при обсуждении темы семинара.

Требования к выполнению контрольной работы:

К контрольным работам предъявляются следующие требования:

- работы должны выполняться на базе пройденных тем письменно;

- работы должны быть выполнены в аудитории в течение 45 мин.;

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***

Организация практических занятий (семинаров)

Практические занятия (семинары) состоят из устных докладов студентов, организации дискуссий и решения задач в режиме соревнований.

Устные доклады организуются следующим образом: -прослушивается выступление студента по избранной теме; -студент, выступивший с докладом, отвечает на вопросы от группы или преподавателя, которые возникают после выступления; -преподаватель дает общую оценку выступлению, в котором указывает на его достоинства и недостатки и ставит оценку студенту за выступление.

Выступления оцениваются по следующим критериям:

-по степени соответствия содержания теме доклада;

-по полноте охвата и глубине знания предмета;

-четкости и аргументированности ответа;

-по уровню изложения материала студентами.

Требования к устным докладам

К устным докладам студентов предъявляются следующие требования:

- объём доклада 2 - 3 страниц;

- время для доклада от 10 до 15 минут.

В течение семестра обучающийся должен выполнить реферат по выбранной теме. Работа над рефератом начинается с выбора исходного материала, в качестве которого могут быть печатные издания, источники из сайтов Internet. После анализа материала составляется краткое оглавление по теме. Затем следует последовательно скомпоновать содержание реферата в соответствии с оглавлением. Помимо текстовой части реферат может включать табличный материал, рисунки, если это улучшает качество изложения. В конце изложения приводится список использованной литературы и ссылки на материалы из сети Internet, если это имеет место. Объем реферата должен быть в пределах от 3 до 8 листов при междустрочном интервале 1,25 (при превышении объема оценка за реферат может быть снижена на 1 балл). Причем в указанный объем не входят титульный лист, оглавление, список использованной литературы. Качество выполнения оценивается по степени соответствия содержания реферата теме, полноте и глубине охвата, четкости и ясности изложения материала. Реферат оформляют печатным или рукописным способом, с оглавлением и титульным листом.

Сдача реферата на проверку не позднее 10-ой недели учебного семестра и возможна в трех вариантах: в печатном виде, в рукописном виде и в виде вложения в формате «DOC» по e-mail.

### ***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 организовать 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.

Зачет студенты сдают по билетам. Список вопросов к зачету представлен. Ответ по билету оценивается по степени соответствия содержания ответа вопросу, четкости и ясности изложения материала.

## **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.

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):**

*Должность, ученая степень, ученое звание, ФИО (подпись не ставится)*