

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический университет им. Р.Гамзатова"

Кафедра спортивных дисциплин в единоборств



Рабочая программа дисциплины  
Б1.В.ДВ.04. МОДУЛЬ «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ 4(ДВ. 4)»

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

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – Спортивная тренировка

Квалификация выпускника: бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Год приема – 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. занятия	Промежуточный контроль			
очная	3	108		48			60	зачет	
заочная	3	108		8		3	97	зачет	

Махачкала, 2025

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

### **Задача дисциплины:**

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

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

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

участвовать в организационной работе по подготовке к соревнованиям по борьбе;

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

Научить составлять конспект занятия по вольной борьбе

<b>Код компетенции</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций</b>
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<p>ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p> <p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>
ПК-2.	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	<p>ПК-2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p> <p>ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p> <p>ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в</p>

		том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями
--	--	--

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

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

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

Дисциплина изучается на в 3 семестре на очной форме обучения и во 3 семестре на заочной форме обучения.

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

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-1. ПК-2. В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «ППМ вольная борьба» предмета «Физическая культура»;</li> <li>- основы техники различных технических действий из борьбы, а также требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>- основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы;</li> <li>- особенности и методику преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по спортивной борьбе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цели и задачи преподавания 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 двигательной координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</li> <li>- отбирать учебное и 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий спортивной борьбы для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</li> <li>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по спортивной борьбе;</li> <li>- борцовской терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности</li> </ul>

		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	
ПК-2.Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.	ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).	ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей

#### 4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов). Дисциплина изучается в 3 семестре.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	час.	В т.ч. по семестрам	
		№3	№3
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>48</b>		<b>48</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)			
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	48		48
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>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)			
Вид промежуточного контроля:	зачёт		зачёт

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

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

		№3	№3
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>		<b>108</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)			
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	8		8
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>97</b>		<b>97</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>3</b>		<b>3</b>
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.	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	4			2	2
2.	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	4			2	2
3.	Соревнования и соревновательная подготовка.	4			2	2
4.	Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрприёмы	4			2	2
5.	Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы	4			2	2
6.	Обучение переворота накатом. Защита, контрприем.	4			2	2
7.	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	4			2	2
8.	Формирование общей теории подготовки спортсменов	4			2	2
9.	Основы технической подготовки борца	4			2	2
10.	Основы тактической подготовки борца	4			2	2
11.	Интегральная подготовка борцов	4			2	2
12.	Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы.	4			2	2
13.	Совершенствование	4			2	2

	переворота накатом. Защита, контрприем.					
14.	Обучение перевода вращением в партер. Защита, контрприемы	4			2	2
15.	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.	4			2	2
16.	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и техничко-тактическим действиям	4			2	2
17.	Физическая подготовка борцов	4			2	2
18.	Обучение броска вращением. Защита, контрприем.	4			2	2
19.	Обучение переворота обратным захватом дальнего бедр. Защита, контрприемы.	4			2	2
20.	Обучение броска поворотом. Защита, контрприем.	4			2	2
21.	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем	4			2	2
22.	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе.	4			2	2
23.	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	4			2	2
24.	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	4			2	2
25.	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе	4				4
26.	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	2				2
27.	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем.	2				2
28.	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	2				2
29.	Контрольно-переводные нормативы борцов.	2				2
	Итого:	108			48	60

**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	4			2	2

	подготовки борцов					
2.	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	4				4
3.	Соревнования и соревновательная подготовка.	4			2	2
4.	Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрприёмы	4				4
5.	Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы	4			2	2
6.	Обучение переворота накатом. Защита, контрприем.	4				4
7.	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	4			2	2
8.	Формирование общей теории подготовки спортсменов	4				4
9.	Основы технической подготовки борца	4				4
10.	Основы тактической подготовки борца	4				4
11.	Интегральная подготовка борцов	4				4
12.	Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы.	4				4
13.	Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем.	4				4
14.	Обучение перевода вращением в партер. Защита, контрприемы	4				4
15.	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.	4				4
16.	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям	4				4
17.	Физическая подготовка борцов	4				4
18.	Обучение броска вращением. Защита, контрприем.	4				4
19.	Обучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы.	4				4
20.	Обучение броска поворотом. Защита, контрприем.	4				4
21.	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем	4				4
22.	Формы организации и	4				4

.	методика проведения занятий по борьбе.					
23	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	2				2
24	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	2				2
25	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе	4				4
26	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	2				2
27	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем.	3				3
28	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	2				2
29	Контрольно-переводные нормативы борцов.	2				2
	<b>Часы на контроль:</b>	3				
	Итого:	108			8	97

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

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	<b>Раздела 1: Основы теории тренировочной деятельности</b>	
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1.	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	Общая характеристика спорта; Структура спортивной подготовки; Планирование спортивной подготовки; Контроль в процессе подготовки спортсменов. Вольная борьба как спортивно-педагогическая дисциплина. Методические особенности подготовки борцов вольного стиля.
1.2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	Характеристика спорта как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Методика проведения тренировочных занятий. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена. Структура спортивной подготовки. Методические принципы спортивной тренировки.

1.3	Соревнования и соревновательная подготовка.	Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства.
<i>содержание практических занятий(сем.)</i>		
2.1	Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрприёмы	Методика обучения технике выполнения перевода рывком за руку, обучение по фазам, защита и контрприем.
2.2	Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы	Обучение технике выполнения перевода нырком под руку. Защита, контрприем. Методика обучения технике выполнения перевода нырком под руку, обучение по фазам, защита и контрприем.
2.3	Обучение переворота накатом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота накатом захватом туловища, руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
2.4	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота переходом , обучение по фазам, защита и контрприем.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Основы технической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства. Методика обучения техническим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной подготовки. Общие правила анализа техники исполнения технических действий. Разучивание технического действия.
1.2	Основы тактической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании тактического мастерства. Содержание и последовательность тактической подготовки борцов.
1.3	Интегральная подготовка борцов	Интегральная подготовка борцов различных самотипов и различных весовых категорий
<i>содержание практических занятий(сем.)</i>		
1.4	Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы.	Методика обучения технике выполнения броска наклоном захватом обеих ног, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.5	Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота накатом захватом туловища, туловища и руки, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Обучение перевода вращением в партер. Защита, контрприемы	Методика обучения технике выполнения перевода вращением с захватом руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.	История возникновения и развития вольной борьбы в России.История развития вольной борьбы в Дагестане. Современное состояние вольной борьбы в России и в Дагестане. Современные правила вольной борьбы.

1.2	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям	Методика обучения вариативным технико-тактическим действиям юных борцов вольного стиля. Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения. Общие основы методики обучения спортивной борьбе. Средства и методы подготовки в спортивной борьбе.
<i>содержание практических занятий</i>		
1.3	Физическая подготовка борцов	Развитие физических качеств юных борцов вольного стиля; Методы и средства воспитания физических качеств борцов; Воспитание быстроты двигательной реакции; Воспитание ловкости борца; Воспитание гибкости; Проявление силовых способностей; Развитие общей выносливости; Комплекс специальных упражнений
1.4	Обучение броска вращением. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска вращением с захватом руки и плеча, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.5	Обучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы.	Методика обучения технике выполнения переворота обратным захватом дальнего бедра, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Обучение броска поворотом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска поворотом захватом разноименной ноги и одноименной руки, обучение по фазам, защита и контрприем.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе	Теоретические занятия. Анализ спортивного мастерства противников. Установки на соревнование. Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями. Практические занятия. Учебные занятия. Учебно-тренировочные занятия.
1.2	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.

1.3	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Теоретическое изучение сущности понятия «спорт» и его особенности. Понятие «борьба» и его функции Классификация видов борьбы. Основные направления развития спортивной борьбы. Практическое изучение роли борьбы в современном обществе. Социальные функции борьбы. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.
<i>содержание практических занятий</i>		
1.4	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска подворотом захватом руки и шеи, руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.5	Обучение перевороту переходом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота переходом, руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Контрольно-переводные нормативы борцов.	Переводные нормативы для учащихся отделения «вольная борьба», тест купера.
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.1	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. организация проведения соревнований федерацией вольной борьбы России. Характеристика вольной борьбы. Соревнования по вольной борьбе. Предложения по улучшению
1.2	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Вольная борьба как фактор разворачивания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле. Основные направления в развитии спортивной борьбы.
<i>содержание практических занятий</i>		
1.3	Обучение броска прогибом. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения броска прогибом захватом руки и шеи, руки и туловища, обеих рук сверху, обучение по фазам, защита и контрприем
1.4	Обучение сваливания скручиванием и сбиванием. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения сваливания скручиванием захватом руки и шеи, обучение по фазам, защита и контрприем
1.5	Бросок накатом и обратным захватом туловища. Защита, контрприемы.	Методика обучения технике выполнения броска накатом захватом руки и туловища, обучение по фазам, защита и контрприем.
1.6	Обучение перевороту разгибанием. Защита, контрприем.	Методика обучения технике выполнения переворота разгибанием, обучение по фазам, защита и контрприем

## 5.2. 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.	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	Общая характеристика спорта; Структура спортивной подготовки; Планирование спортивной подготовки; Контроль в процессе подготовки спортсменов. Вольная борьба как спортивно-педагогическая дисциплина. Методические особенности подготовки борцов вольного стиля.	реферат
2.	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	Характеристика спорта как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Методика проведения тренировочных занятий. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Характеристика системы спортивной подготовки спортсмена. Структура спортивной подготовки. Методические принципы спортивной тренировки.	реферат
3.	Соревнования и соревновательная подготовка.	Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства.	реферат
4.	Формирование общей теории подготовки спортсменов	Общие правила анализа техники исполнения технических действий. Разучивание технического действия.	реферат
5.	Основы технической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании технико-тактического мастерства. Методика обучения техническим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной подготовки.	реферат
6.	Основы тактической подготовки борца	Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании тактического мастерства. Содержание и последовательность тактической подготовки борцов.	реферат
7.	Интегральная подготовка борцов	Интегральная подготовка борцов различных самотипов и различных весовых категорий	реферат
8.	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.	История возникновения и развития вольной борьбы в России. История развития вольной борьбы в Дагестане. Современное состояние вольной борьбы в России и в Дагестане. Современные правила вольной борьбы.	реферат
9.	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям	Методика обучения вариативным технико-тактическим действиям юных борцов вольного стиля. Планирование технико-тактической подготовки в вольной борьбе и методика обучения. Общие основы методики обучения спортивной борьбе. Средства и методы подготовки в спортивной борьбе	реферат
10.	Физическая подготовка борцов	Написать реферат на тему.	реферат
11.	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе.	Теоретические занятия. Анализ спортивного мастерства противников. Установки на соревнование. Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями. Практические занятия. Учебные занятия. Учебно-тренировочные занятия.	реферат

12.	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.	реферат
13.	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Теоретическое изучение сущности понятия «спорт» и его особенности. Понятие «борьба» и его функции. Классификация видов борьбы. Основные направления развития спортивной борьбы. Практическое изучение роли борьбы в современном обществе. Социальные функции борьбы. Роль физической культуры в жизнедеятельности современного человека.	реферат
14.	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе	Теоретические занятия. Анализ спортивного мастерства противников. Установки на соревнование. Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями. Практические занятия. Учебные занятия. Учебно-тренировочные занятия.	реферат

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	Изучение понятийного аппарата разделов дисциплины. Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану. Работа над основной и дополнительной литературой. Изучение вопросов для самопроверки. Самоподготовка к практическим и занятиям.
2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	
3	Соревнования и соревновательная подготовка.	
4	Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрприёмы	
5	Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы	
6	Обучение переворота накатом. Защита, контрприем.	
7	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	

8	Формирование общей теории подготовки спортсменов
9	Основы технической подготовки борца
10	Основы тактической подготовки борца
11	Интегральная подготовка борцов
12	Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы.
13	Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем.
14	Обучение перевода вращением в партер. Защита, контрприемы
15	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.
16	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям
17	Физическая подготовка борцов
18	Обучение броска вращением. Защита, контрприем.
19	Обучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы.
20	Обучение броска поворотом. Защита, контрприем.
21	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем
22	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе.
23	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.
24	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме
25	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе
26	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме
27	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем.
28	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.

29	Контрольно-переводные нормативы борцов.	
----	---	--

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется методами самообучения и самоконтроля в двух направлениях:

- для закрепления и углубления знаний и навыков, полученных на лекционных и практических занятиях;

- для самостоятельного изучения отдельных тем и вопросов дисциплины.

Самостоятельная работа осуществляется в виде:

- конспектирования учебной, научной и периодической литературы;
- проработки учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературы);
- подготовки сообщений и докладов к семинарам и практическим занятиям, к участию в тематических дискуссиях, работе научного кружка и конференциях;
- работы с нормативными документами и законодательной базой, с первичными документами и отчетностью предприятий;
- поиска и обзора научных публикаций и электронных источников информации, подготовки заключения по обзору информации;
- выполнения лабораторных, контрольных работ, творческих (проектных) заданий, курсовых работ (проектов);
- решения практических и ситуационных задач;
- составления аналитических таблиц, графического оформления материала;
- написания рефератов, докладов;
- работы с тестами и контрольными вопросами для самопроверки;
- анализа отчетной информации организаций различных организационно-правовых форм и видов деятельности;
- моделирования и анализа конкретных проблемных ситуаций;
- написания выводов и предложений на основе проведенного анализа.

Результаты самостоятельной работы контролируются и учитываются при текущем и промежуточном контроле успеваемости обучающегося. При этом проводятся тестирование, экспресс-опрос и фронтальный опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов и сообщений по дополнительному материалу к лекциям, проверка домашних контрольных работ и т.д.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-2
2	Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины	Тестирование	УК-7, ПК-1, ПК-2
3	Соревнования и соревновательная подготовка.	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-2
4	Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрприёмы	Устный опрос	УК-7, ПК-1, ПК-2
5	Обучение перевода нырком под	Тестирование	УК-7, ПК-1, ПК-2

	руку. Защита, контрприёмы		
6	Обучение переворота накатом. Защита, контрприем.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
7	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
8	Формирование общей теории подготовки спортсменов	Тестирование	УК-7, ПК-1,ПК-2
9	Основы технической подготовки борца	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
10	Основы тактической подготовки борца	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
11	Интегральная подготовка борцов	Тестирование	УК-7, ПК-1,ПК-2
12	Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
13	Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
14	Обучение перевода вращением в партер. Защита, контрприемы	Тестирование	УК-7, ПК-1,ПК-2
15	Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
16	Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
17	Физическая подготовка борцов	Тестирование	УК-7, ПК-1,ПК-2
18	Обучение броска вращением. Защита, контрприем.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
19	Обучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
20	Обучение броска поворотом. Защита, контрприем.	Тестирование	УК-7, ПК-1,ПК-2
21	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
22	Формы организации и методика проведения занятий по борьбе.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
23	Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.	Тестирование	УК-7, ПК-1,ПК-2
24	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
25	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
26	Роль спортивной борьбы в человеческом социуме	Тестирование	УК-7, ПК-1,ПК-2
27	Обучение броска подворотом. Защита, контрприем.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2
28	Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.	Устный опрос	УК-7, ПК-1,ПК-2

29	Контрольно-переводные нормативы борцов.	Тестирование	УК-7, ПК-1, ПК-2
----	---	--------------	------------------

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (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 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» - **85-100 баллов;**
- «хорошо» - **70-84 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-69 баллов;**
- «зачтено» - **51 и выше 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».

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

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	<b>Не зачтено</b> (менее 50 баллов)	<b>Зачтено</b> (более 51 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	<b>Неудовлетворительно</b> (менее 51 баллов)	<b>Удовлетворительно</b> (51-69 баллов)	<b>Хорошо</b> (70-84 баллов)	<b>Отлично</b> (85-100 баллов)

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

- балльно-рейтинговая ведомость;

- зачетно-экзаменационно ведомость;
- зачетно-экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно-экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается. Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

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

### **1. Семестр –3; форма аттестации – зачет.**

#### **2. Примерный перечень вопросов к зачету.**

1. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Планирование подготовки спортсменов. Текущее и оперативное планирование.
3. Техническая, тактическая. Физическая и психологическая подготовка.
4. Зачетные требования и нормативы при контроле подготовленности спортсменов.
5. Эволюция техники и тактики вольной борьбы.

6. Общие положения технической подготовки. Этапы обучения и совершенствования.
7. Контроль за уровнем технической подготовленности.
8. Цель и задачи тактической подготовки. Контроль тактической подготовки.
9. Тактика схватки. Методика обучения и совершенствования.
10. Техническая подготовка юных борцов.
11. Тактическая подготовка юных борцов.
12. Физическая подготовка юных борцов.
13. Особенности обучения технике, тактике схватки. Особенности занятий с юношами.
14. Воспитание волевых качеств. Методы, приемы, средства психологической подготовки.
15. Теоретическая подготовка.
16. Интегральная подготовка.
17. Моделирование тренировочного процесса.
18. Методика проведения индивидуальной тренировки по развитию специальных физических качеств.
19. Методика проведения индивидуальной тренировки по совершенствованию технико-тактических действий.
20. Методика проведения круговой тренировки по общей и специальной подготовке.
21. Методика проведения круговой тренировки.
22. Тактика нападения – комбинации «Защиты». Методика обучения и тренировки.
23. Методика занятий по вольной борьбе.
24. Организация и проведение соревнований.
25. Определение понятия «техника» и «тактика»
26. Значение физических качеств в борьбе
27. Техника выполнения методика обучения Методика обучения переводу рывком за руку
28. Техника выполнения и методика обучения переводу нырком под руку
29. Техника выполнения методика обучения перевороту накатом
30. Техника выполнения методика обучения броску поворотом
31. Техника выполнения методика обучения броску подворотом
32. Техника выполнения методика обучения броску вращением
33. Техника выполнения методика обучения броску наклоном
34. Техника выполнения методика обучения броску обратным захватом дальнего бедра
35. Техника выполнения методика обучения броску обратным захватом туловища
36. Техника выполнения методика обучения броску накатом
37. Техника выполнения методика обучения броску прогибом зашагиванием
38. Техника выполнения методика обучения броску прогибом захватом рук сверху
39. Техника выполнения методика обучения броску прогибом захватом руки и туловища
40. Техника выполнения методика обучения сваливания сбиванием
41. Техника выполнения методика обучения сваливания скручиванием
42. Техника выполнения методика обучения переворота переходом
43. Техника выполнения методика обучения переворота разгибанием

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»

	«зачтено»			«не зачтено»
<p>ПК-1.Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.</p> <p>ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент знает основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный и полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>Не знает основные принципы, средства и методы обучения технике спортивной борьбы</p>
<p>ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p>	<p>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</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятий спортивной борьбой в соответствии с поставленным и целями и задачами, опираясь на теоретические знания по дисциплине. Допускал незначительные недочёты в определении основных задач обучения и организации</p>	<p>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 положениями учебного материала.</p>	<p>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</p>

	форм работы с занимающимися	учебного процесса; в подборе методов обучения и воспитания.		ые приёмы различных форм работы с занимающимися
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Оценка «отлично» выставляется, если студент 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	Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения борцовским приемам; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; владеет проективными умениями (создания проектов учебного процесса), способами решения различных педагогических ситуаций. Определяет средства обучения упражнениям, но выбор их несколько ограничен.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел техникой борьбы и проективными умениями в их практической реализации; допускал ошибки в организации и проведении занятий спортивной борьбе.	Не владеет умением отбора учебного содержания занятий борьбой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения спортивной борьбы, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся
ПК-2.Способен осуществлять целенаправленную	Оценка «отлично» выставляется, если студент хорошо спо	Оценка «хорошо» выставляется, если студент	Оценка «удовлетворительно» выставляется,	Не способен осуществлять целенаправленную

<p>воспитательную деятельность ПК-2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p>	<p>собеносуществляет целенаправленную воспитательную деятельность Демонстрирует отличное умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p>	<p>дает содержательный полный ответ в вопросах о способах организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубокие знания в области демонстрации способов организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору). Ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>воспитательную деятельность Не способен продемонстрировать умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p>
<p>ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>хорошо</b> демонстрирует</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент</p>	<p>Не владеет способами организации и оценки различных</p>

<p>различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p>	<p>способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p>	<p>содержательный и полный ответ в вопросах выбора и демонстрации способов оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно глубокие знания в области Выбора и демонстрации способов оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методами и формами организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p>
<p>ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям)</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>хорошо</b> выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный и полный ответ в вопросах о способах организации и</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент раскрыл содержание материала раскрыто, но недостаточно</p>	<p>Не способен выбирать и демонстрировать способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям)</p>

<p>обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными и потребностями.</p>	<p>(законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).          Ответы студента требуют лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно о после наводящих вопросов преподавателя.</p>	<p>глубокие знания в области демонстрации способов организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).          Ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала</p>	<p>м) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p>
--	--	---	--	---

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

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

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.

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

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

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

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

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

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:  
Б1.В.ДВ.04.01 ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВОЛЬНОЙ  
БОРЬБЕ**

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

**Задача дисциплины:**

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

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

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

участвовать в организационной работе по подготовке к соревнованиям по борьбе;

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

Научить составлять конспект занятия по вольной борьбе

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

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

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

Дисциплина изучается на в 3 семестре на очной форме обучения и во 3 семестре на заочной форме обучения.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

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

		информационные.
ПК-2.	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	<p>ПК-2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета.</p> <p>ПК-2.2. Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p> <p>ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.</p>

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

**5. Семестр: 3**

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

1. Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов
2. Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины
3. Соревнования и соревновательная подготовка.
4. Обучение перевода рывком за руку.  
Защита, контрприёмы
5. Обучение перевода нырком под руку.  
Защита, контрприёмы
6. Обучение переворота накатом. Защита, контрприем.
7. Обучение переворота переходом. Защита, контрприем
8. Формирование общей теории подготовки спортсменов
9. Основы технической подготовки борца
10. Основы тактической подготовки борца
11. Интегральная подготовка борцов
12. Обучение броска наклоном захватом обеих ног.  
Защита, контрприемы.
13. Совершенствование переворота накатом.  
Защита, контрприем.
14. Обучение перевода вращением в партер.  
Защита, контрприемы
15. Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы.
16. Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям
17. Физическая подготовка борцов
18. Обучение броска вращением. Защита, контрприем.
19. Обучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы.
20. Обучение броска поворотом.  
Защита, контрприем.
21. Обучение броска подворотом. Защита, контрприем
22. Формы организации и методика проведения занятий по борьбе.
23. Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе.
24. Роль вольной борьбы в человеческом социуме
25. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе
26. Обучение броска подворотом.
27. Защита, контрприем.
28. Обучение переворота переходом. Защита, контрприем.

29. Контрольно-переводные нормативы борцов.

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

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