

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический
университет им. Р.Гамзатова"
КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И ЕДИНОБОРСТВ



УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего УМУ

Гаджиев Р.Д.

«2» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.05 «ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МОДУЛЬ»
Б1.О.05.05 ПРОФЕССИОНАЛЫ О-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) – «Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Год приема - 2025

| Форма обучения | Семестр | Трудоемкость | Виды учебной работы | | | | | СРС | Форма аттестации |
|----------------|---------|--------------|---------------------|----------------|--------------|------------------------|-----|-------|------------------|
| | | | Лекции | Практ. занятия | Лаб. занятия | Промежуточный контроль | | | |
| очная | 1-8 | 648 | | 254 | | | 394 | зачет | |
| заочная | 1-8 | 648 | | 42 | | 21 | 585 | зачет | |

Махачкала, 2025

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **Б1.О.03.05«Профессионально – спортивное совершенствование»** 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

| Код компетенции | Содержание компетенции | Индикаторы достижения компетенций |
|-----------------|---|--|
| УК-6. | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни. УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития. |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |
| ОПК-7. | Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ | ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума. ОПК-7.3. Взаимодействует с |

| | | |
|--|--|---|
| | | представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др. |
|--|--|---|

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина **Б1.О.05.05 «Профессионально–спортивное совершенствование»** 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 1-8 семестрах на очной форме обучения и во 1-8 семестре на заочной форме обучения.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

| Код компетенции | Знает | Умеет | Владеет |
|---|---|---|---|
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | Как использовать инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; | Определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения. | Методами использования основных возможностями и инструментами непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической | Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических | Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной | Методами пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной |

| | | | |
|---|--|--|--|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | особенностей организма. | нагрузки и обеспечения работоспособности | деятельности. |
| ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. | Методами анализа причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний, | Методами осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь. |

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **36** зачетные единицы (648 часов). Дисциплина изучается в 1-8 семестрах.

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| Вид учебной работы | Трудоемкость | | | | | | | | |
|--|--------------|---------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | час | В т.ч. по семестрам | | | | | | | |
| | | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 648 | 72 | 108 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| 1. Контактная работа: | 256 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку) | | | | | | | | | |
| практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку) | 256 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку) | | | | | | | | | |
| курсовое проектирование | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем | | | | | | | | | |
| 2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС) | 392 | 40 | 76 | 40 | 76 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету) | | | | | | | | | |
| Вид промежуточного контроля: | зачёт | зачет |

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

| Вид учебной работы | час | Трудоёмкость | | | | | | | |
|---|------------|---------------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | В т.ч. по семестрам | | | | | | | |
| | | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 |
| Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану | 648 | 72 | 108 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| 1. Контактная работа: | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку) | | | | | | | | | |
| практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку) | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 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 | | | | | | | | | |
| 2. Объем самостоятельной работы обучающихся(СРС) | 567 | 63 | 99 | 63 | 102 | 61 | 61 | 59 | 59 |
| в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету) | 21 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Вид промежуточного контроля: | зачёт | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

4. 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 семестр | | | | | | |
| 1. | Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов | 8 | | | 4 | 4 |
| 2. | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины | 8 | | | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----|--|--|----|----|
| 3. | Соревнования и соревновательная подготовка. | 8 | | | 4 | 4 |
| 4. | Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрприёмы | 8 | | | 4 | 4 |
| 5. | Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы | 8 | | | 4 | 4 |
| 6. | Обучение переворота накатом. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 7. | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 8. | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | 2 | 6 |
| 9. | Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем. | 8 | | | 2 | 6 |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 32 | 40 |
| 2 семестр | | | | | | |
| 10. | Формирование общей теории подготовки спортсменов | 12 | | | 4 | 8 |
| 11. | Основы технической подготовки борца | 12 | | | 4 | 8 |
| 12. | Основы тактической подготовки борца | 12 | | | 4 | 8 |
| 13. | Интегральная подготовка борцов | 12 | | | 4 | 8 |
| 14. | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 12 | | | 4 | 8 |
| 15. | Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем. | 12 | | | 4 | 8 |
| 16. | Обучение перевода вращением в партер. Защита, контрприемы | 12 | | | 4 | 8 |
| 17. | Обучение переворота накатом. Защита, контрприем. | 12 | | | 2 | 10 |
| 18. | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 12 | | | 2 | 10 |
| | Итого за семестр: | 108 | | | 32 | 76 |

| 3 семестр | | | | | | |
|-----------|--|----|--|--|----|----|
| 21. | Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы. | 8 | | | 4 | 4 |
| 22. | Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям | 8 | | | 4 | 4 |
| 23. | Физическая подготовка борцов | 8 | | | 4 | 4 |
| 24. | Обучение броска вращением. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 25. | Обучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы. | 8 | | | 4 | 4 |
| 26. | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 27. | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем | 8 | | | 4 | 4 |
| 28. | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | 2 | 6 |
| 29. | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 8 | | | 2 | 6 |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 32 | 40 |
| 4 семестр | | | | | | |
| 30 | Формы организации и методика проведения занятий по борьбе. | 12 | | | 4 | 8 |
| 31 | Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе. | 12 | | | 4 | 8 |
| 32 | Роль спортивной борьбы в человеческом социуме | 12 | | | 4 | 8 |
| 33 | Организация и проведение соревнований по вольной борьбе | 12 | | | 4 | 8 |
| 34 | Роль спортивной | 12 | | | 4 | 8 |

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|--|--|----|----|
| | борьбы в человеческом социуме | | | | | |
| 35 | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем. | 12 | | | 4 | 8 |
| 36 | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 12 | | | 4 | 8 |
| 37 | Контрольно-переводные нормативы борцов. | 12 | | | 2 | 10 |
| 38 | Обучение броска наклоном захватом обеих ног | 12 | | | 2 | 10 |
| | Итого за семестр: | 108 | | | 32 | 76 |
| 5 семестр | | | | | | |
| 39 | Формирование общей теории подготовки спортсменов | 8 | | | 4 | 4 |
| 40 | Основы технической подготовки борца | 8 | | | 4 | 4 |
| 41 | Основы тактической подготовки борца | 8 | | | 4 | 4 |
| 42 | Интегральная подготовка борцов | 8 | | | 4 | 4 |
| 43 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем | 8 | | | 4 | 4 |
| 44 | Обучение переводу нырком под руку. Защита, контрприёмы | 8 | | | 4 | 4 |
| 45 | Обучение переворота накатом. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 46 | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 8 | | | 2 | 6 |
| 47 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем | 8 | | | 2 | 6 |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 32 | 40 |
| 6 семестр | | | | | | |
| 48 | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины | 8 | | | 4 | 4 |
| 49 | Соревнования и соревновательная | 8 | | | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|-----------|--|----|--|--|----|----|
| | подготовка. | | | | | |
| 50 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 51 | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем | 8 | | | 4 | 4 |
| 52 | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | 4 | 4 |
| 53 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 54 | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем | 8 | | | 4 | 4 |
| 55 | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | 2 | 6 |
| 56 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем | 8 | | | 2 | 6 |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 32 | 40 |
| 7 семестр | | | | | | |
| 57 | Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов | 8 | | | 4 | 4 |
| 58 | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины | 8 | | | 4 | 4 |
| 59 | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины | 8 | | | 4 | 4 |
| 60 | Соревнования и соревновательная подготовка. | 8 | | | 4 | 4 |
| 61 | Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы | 8 | | | 4 | 4 |
| 62 | Обучение переворота накатом. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 63 | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 64 | Обучение броска поворотом. | 8 | | | 2 | 6 |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----|--|--|-----|-----|
| | Защита, контрприем | | | | | |
| 65 | Обучение переворота накатом. Защита, контрприем | 8 | | | 2 | 6 |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 32 | 40 |
| 8 семестр | | | | | | |
| 66 | Формы организации и методика проведения занятий по борьбе. | 8 | | | 4 | 4 |
| 67 | Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе. | 8 | | | 4 | 4 |
| 68 | Роль спортивной борьбы в человеческом социуме | 8 | | | 4 | 4 |
| 69 | Физическая подготовка борцов | 8 | | | 4 | 4 |
| 70 | Основы тактической подготовки борца | 8 | | | 4 | 4 |
| 71 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 8 | | | 4 | 4 |
| 72 | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем | 8 | | | 4 | 4 |
| 73 | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | 2 | 6 |
| 74 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 8 | | | 2 | 6 |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 32 | 40 |
| | ИТОГО: | 648 | | | 256 | 392 |

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 семестр | | | | | | |
| 1. | Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов | 8 | | | 2 | 6 |
| 2. | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины | 8 | | | | 8 |

| | | | | | | |
|------------------|---|----|--|--|---|----|
| 3. | Соревнования и соревновательная подготовка. | 8 | | | 2 | 6 |
| 4. | Обучение перевода рывком за руку. Защита, контрприёмы | 8 | | | | 8 |
| 5. | Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы | 8 | | | 2 | 6 |
| 6. | Обучение переворота накатом. Защита, контрприем. | 7 | | | | 7 |
| 7. | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 8 | | | | 8 |
| 8. | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | | 8 |
| 9. | Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем. | 6 | | | | 6 |
| | Часы на контроль | 3 | | | | |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 6 | 63 |
| 2 семестр | | | | | | |
| 10. | Формирование общей теории подготовки спортсменов | 12 | | | 2 | 10 |
| 11. | Основы технической подготовки борца | 12 | | | | 12 |
| 12. | Основы тактической подготовки борца | 12 | | | 2 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка борцов | 12 | | | | 12 |
| 14. | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 12 | | | 2 | 10 |
| 15. | Совершенствование переворота накатом. Защита, контрприем. | 12 | | | | 12 |
| 16. | Обучение перевода вращением в партер. Защита, контрприемы | 10 | | | | 10 |
| 17. | Обучение переворота накатом. Защита, контрприем. | 12 | | | | 12 |
| 18. | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 11 | | | | 11 |
| | Часы на контроль: | 3 | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|--|--|---|----|
| | Итого за семестр: | 108 | | | 6 | 99 |
| 3 семестр | | | | | | |
| 21. | Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы. | 8 | | | 2 | 6 |
| 22. | Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям | 8 | | | | 8 |
| 23. | Физическая подготовка борцов | 8 | | | 2 | 6 |
| 24. | Обучение броска вращением. Защита, контрприем. | 8 | | | | 8 |
| 25. | Обучение переворота обратным захватом дальнего бедра. Защита, контрприемы. | 8 | | | 2 | 6 |
| 26. | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 7 | | | | 7 |
| 27. | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем | 8 | | | | 8 |
| 28. | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | | 8 |
| 29. | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 6 | | | | 6 |
| | | 3 | | | | |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 6 | 63 |
| 4 семестр | | | | | | |
| 30 | Формы организации и методика проведения занятий по борьбе. | 12 | | | 2 | 10 |
| 31 | Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе. | 12 | | | | 12 |
| 32 | Роль спортивной борьбы в человеческом социуме | 12 | | | 2 | 10 |
| 33 | Организация и проведение | 12 | | | | 12 |

| | | | | | | |
|-----------|--|-----|--|--|---|-----|
| | соревнований по вольной борьбе | | | | | |
| 34 | Роль спортивной борьбы в человеческом социуме | 12 | | | 2 | 10 |
| 35 | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем. | 12 | | | | 12 |
| 36 | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 12 | | | | 12 |
| 37 | Контрольно-переводные нормативы борцов. | 12 | | | | 12 |
| 38 | Обучение броска наклоном захватом обеих ног | 12 | | | | 12 |
| | Часы на контроль: | | | | | |
| | Итого за семестр: | 108 | | | 6 | 102 |
| 5 семестр | | | | | | |
| 39 | Формирование общей теории подготовки спортсменов | 8 | | | 2 | 6 |
| 40 | Основы технической подготовки борца | 8 | | | | 8 |
| 41 | Основы тактической подготовки борца | 8 | | | 2 | 6 |
| 42 | Интегральная подготовка борцов | 8 | | | | 8 |
| 43 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем | 8 | | | 2 | 6 |
| 44 | Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы | 8 | | | | 8 |
| 45 | Обучение переворота накатом. Защита, контрприем. | 8 | | | 2 | 6 |
| 46 | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 8 | | | | 8 |
| 47 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем | 7 | | | | 7 |
| | Часы на контроль: | 3 | | | | |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 8 | 61 |
| 6 семестр | | | | | | |
| 48 | Спорт и спортивная | 8 | | | 2 | 6 |

| | | | | | | |
|-----------|---|----|--|--|---|----|
| | подготовка как основа содержания дисциплины | | | | | |
| 49 | Соревнования и соревновательная подготовка. | 8 | | | | 8 |
| 50 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 8 | | | 2 | 6 |
| 51 | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем | 8 | | | | 8 |
| 52 | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | 2 | 6 |
| 53 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 8 | | | | 8 |
| 54 | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем | 8 | | | 2 | 6 |
| 55 | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | | 8 |
| 56 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем | 7 | | | | 7 |
| | Часы на контроль: | 3 | | | | |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 8 | 61 |
| 7 семестр | | | | | | |
| 57 | Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов | 8 | | | 2 | 6 |
| 58 | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины | 8 | | | 2 | 6 |
| 59 | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины | 8 | | | 2 | 6 |
| 60 | Соревнования и соревновательная подготовка. | 8 | | | | 7 |
| 61 | Обучение перевода нырком под руку. Защита, контрприёмы | 8 | | | 2 | 6 |
| 62 | Обучение переворота накатом. Защита, | 8 | | | 2 | 6 |

| | | | | | | |
|-----------|---|-----|--|--|----|-----|
| | контрприем. | | | | | |
| 63 | Обучение переворота переходом. Защита, контрприем. | 8 | | | | 8 |
| 64 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем | 8 | | | | 8 |
| 65 | Обучение переворота накатом. Защита, контрприем | 8 | | | 2 | 6 |
| | Часы на контроль: | 3 | | | | |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 10 | 59 |
| 8 семестр | | | | | | |
| 66 | Формы организации и методика проведения занятий по борьбе. | 8 | | | 2 | 6 |
| 67 | Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе. | 8 | | | 2 | 6 |
| 68 | Роль спортивной борьбы в человеческом социуме | 8 | | | 2 | 6 |
| 69 | Физическая подготовка борцов | 8 | | | | 7 |
| 70 | Основы тактической подготовки борца | 8 | | | 2 | 6 |
| 71 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 8 | | | 2 | 6 |
| 72 | Обучение броска подворотом. Защита, контрприем | 8 | | | | 8 |
| 73 | Обучение броска наклоном захватом обеих ног. Защита, контрприемы. | 8 | | | | 8 |
| 74 | Обучение броска поворотом. Защита, контрприем. | 8 | | | 2 | 6 |
| | Часы на контроль: | 3 | | | | |
| | Итого за семестр: | 72 | | | 10 | 59 |
| | ИТОГО: | 648 | | | 60 | 567 |

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

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.

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.

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.

4.Формирование общей теории подготовки спортсменов

Общие правила анализа техники исполнения технических действий. Разучивание технического действия.

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.

6. Основы тактической подготовки борца

Понятие базовой техники и ее значение в совершенствовании тактического мастерства. Содержание и последовательность тактической подготовки борцов.

7. Интегральная подготовка борцов

Интегральная подготовка борцов различных самотипов и различных весовых категорий

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.

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

10. Физическая подготовка борцов.

Развития ловкости, силы, координации, гибкости, выносливости и их разновидностей. Общие и специальности закономерности развития.

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.

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.

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.

14 Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.

Составление заявок, планирование соревнований, составление календаря соревнований. Финансирование соревнований и законодательство проведения соревнований. Прием и размещение участников. Обеспечение безопасности соревнований. Питание участников.

Финалы, Полуфиналы, отборочная часть. Награждение

15. Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов

Теоретические занятия. Анализ спортивного мастерства противников. Установки на соревнование. Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями. Практические занятия. Учебные занятия. Учебно-тренировочные занятия.

5.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ТРУДОЕМКОСТЬ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)

| № | Наименование раздела дисциплины | Содержание |
|---|---|------------|
| 1 | Раздела 1: Основы теории тренировочной деятельности | |

| <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 переворота 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 переворота разгибанием. Защита, контрприем. | Методика обучения технике выполнения переворота разгибанием, обучение по фазам, защита и контрприем |

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 занятиям. |
| 2 | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины | |
| 3 | Соревнования и соревновательная подготовка. | |
| 4 | Формирование общей теории подготовки спортсменов | |
| 5 | Основы технической подготовки борца | |
| 6 | Основы тактической подготовки борца | |
| 7 | Интегральная подготовка борцов | |
| 8 | Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы. | |
| 9 | Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям | |
| 10 | Физическая подготовка борцов. | |
| 11 | Формы организации и методика проведения занятий по борьбе. | |
| 12 | Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по | |

| | | |
|----|--|--|
| | борьбе. | |
| 13 | Роль спортивной борьбы в человеческом социуме | |
| 14 | Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. | |
| 15 | Научно теоретические основы спортивной подготовки 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-6, УК-7,ОПК-7 |
| 2 | Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины | Тестирование | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 3 | Соревнования и соревновательная подготовка. | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 4 | Формирование общей теории подготовки спортсменов | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 5 | Основы технической подготовки борца | Тестирование | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 6 | Основы тактической подготовки борца | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 7 | Интегральная подготовка борцов | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 8 | Возникновение, развитие и современное состояние вольной борьбы. | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 9 | Основы техники и методики обучения специальным упражнениям борца и технико-тактическим действиям | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 10 | Физическая подготовка борцов. | Тестирование | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 11 | Формы организации и методика проведения занятий по борьбе. | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 12 | Санитарно-гигиенические основы проведения занятий по борьбе. | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 13 | Роль спортивной борьбы в человеческом социуме | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 14 | Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. | Устный опрос | УК-6, УК-7,ОПК-7 |
| 15 | Научно теоретические основы спортивной подготовки борцов | Тестирование | УК-6, УК-7,ОПК-7 |

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» - 85-100баллов;
- «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 бал 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 бал по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый бал 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, | Отрицательная оценка | Положительные оценки | | |
|---|---|---|---------------------------------|-----------------------------------|
| | а | Зачтено | | |
| Зачет | Не зачтено (менее 50 баллов) | Зачтено (более 51 баллов) | | |
| Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен | Неудовлетворительно о (менее 51 баллов) | Удовлетворительно но (51-69 баллов) | Хорошо (70-84 баллов) | Отлично (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 –1,2,3,4,5,6,7,8; 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

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» |
| | «зачтено» | | | «не зачтено» |
| УК-6, УК-7, ОПК-7 | <p>Полностью выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть». обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.</p> | <p>Выполнены требования к сформированности и компетенции в рубриках «знать», «уметь», «владеть» с небольшими затруднениями. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются несущественные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.</p> | <p>Требования к сформированности компетенции в рубрике «знать» и «уметь». «владеть» выполнены не полностью, испытывает трудности при применении знаний, умений, имеются пробелы в полученных знаниях, умениях. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p> | <p>Не выполнены требования к сформированности компетенции в рубриках «знать», «уметь» и «владеть». Материал дисциплины не освоен, необходимые навыки и умения не получены. Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков</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. 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. Махачкала, 2011.

8.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

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

8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

1. MicrosoftPowerPoint
2. MicrosoftWord

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории
2. Экран
3. Мультимедийный проектор
4. Ноутбук.
5. Раздаточный материал
6. Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного студента.

7. Оборудование для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (Спортивные залы, тренажерный, гимнастический зал, настольный теннис, зал борьбы, спортивная форма)

8. Спортивное оборудование (секундомер, рулетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, линейка, ленточный сантиметр, динамометр, гранат и т.д).

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: *доценткафедры спортивных дисциплин и единоборств, к.п.н., Мансуров Т.М.*