

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»
(борьба)**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки - Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

**Форма обучения
очная, заочная**

Владикавказ 2021

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению (специальности) 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. N 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению *49.03.01*, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 11 от 29.04.2021г.)

Составители:, к.п.н Багаев С.В.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики (протокол № 9 от « 23 » 04 2021г.)

Зав. кафедрой



М.Х. Хадарцев

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта
(протокол № 8 от « 26 » 04 2021 г.)

Председатель совета факультета



Д.Ю. Карасев

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решения ученого совета Протокол №11 от 29.04.2021. Утверждена приказом ректора № 106 от 30.04.2021.

Расчет часов по семестрам

Семестры	Практические занятия		Лекции		Всего		Самостоятельная работа		Итого	
	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО
3 курс										
V										
VI	56	14			56	14	52	94	108	108
Всего:	56	14			56	14	52	94	108	108
4 курс										
VII	54	16	18	8	72	24	36	111	98	135
VIII										
Всего:	54	16	18	8	72	24	36	111	98	135

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	3-4	3-4
Семестр	6-7	6-7
Лекции	18	8
Практические занятия	110	30
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий	198	38
Самостоятельная работа	88	205
Зачет	6,7 семестр	6 семестр
Курсовая работа	7 семестр	7 семестр
Экзамен	7-семестр 36 час	7-семестр 9 час
Общее количество часов	252	252

1.

Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц (252 часа).

2. Цели и задачи освоения дисциплины

Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессиональных стандартов **01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»** (утвержден приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. №544н; **05.003 «Тренер»**, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года №191н.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки.

01. Образование и наука

Общепедагогическая функция. Обучение:

- формирование мотивации к обучению и знаний об основных этапах всемирной истории, ее переломных моментах;
- создание у студентов систематизированного представления об историческом знании, его основах, о закономерностях мирового исторического процесса, многообразии путей развития;
- понимание межкультурного разнообразия общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;
- выявление социально-политических, экономических и идеологических факторов, влияющих на ход истории на глобальном, региональном и пр. уровнях.

Воспитательная и развивающая деятельность:

- воспитать отношение к профессии как социально востребованной отрасли знания, способной решать теоретические и прикладные задачи в области истории;
- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей;
- формирование гражданской позиции;
- формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;
- формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения

Педагогическая деятельность:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, ее приобщению к общечеловеческим ценностям;
- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности.
- сформировать общекультурные компетенции и понимание места истории в общей картине мира;
- владеть методами убеждения, аргументации своей позиции;
- уметь обсуждать с обучающимися актуальные события современности;
- использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий;
- использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения.

05. Физическая культура и спорт

В области тренерской деятельности:

- способствовать формированию личности обучающихся, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- организовывать работу малых коллективов исполнителей

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавра

Дисциплина Б1. В.10 «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (борьба) относится к профессиональному циклу, его вариативной части, разделу обязательных дисциплин и изучается с 6 по 8 семестр как в очной форме обучения, так и на заочной форме обучения.

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (борьба) имеет меж предметные связи с дисциплинами циклов: общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, общих математических и естественнонаучных дисциплин, обще профессиональных дисциплин специализации по выбору и факультативов.

Дисциплина «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта» (борьба) является продолжением дисциплины «Теория, методика избранного вида спорта» (борьба), который изучается в 1-5 семестрах на очной и заочной форме обучения.

При освоении данной дисциплины обучающийся сможет продемонстрировать (**частично**) следующие **обобщенные трудовые функции** (ОТФ):

Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами			
Профессиональный стандарт		Обобщенные трудовые функции (код и наименование)	Трудовые функции (код и наименование)
01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)	<i>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i>	<i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.</i>
			<i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i>
			<i>А/03.6 Развивающая деятельность</i>
		<i>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>	<i>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i>
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>Д Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>Д/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>

			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i>
			<i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i>

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

ПК-2; ПК-3; ПК-4

ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Знает:

- актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами;

- теорию и методику избранного вида спорта, спортивную биохимию и морфологию, физиологию спорта;
- технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта;
- программу спортивной подготовки по виду спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта;
- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта;
- методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;
- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;
- особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);
- порядок составления отчетной документации по планированию тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- содержание и техники комплексного контроля и учета на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта;
- содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);
- специфику построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;
- методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся на этапах спортивной подготовки; - методы, показатели и критерии оценки результатов медико-биологического контроля тренировочного процесса в избранном виде спорта;
- методы оценки спортивной подготовленности и критерии качественного построения и проведения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- содержание, соотношение и предельность объемов тренировочного процесса по видам подготовки в виде спорта;
- медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;
- порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией

Умеет:

- планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности занимающихся, их функционального состояния;
- анализировать индивидуальные результаты занимающегося на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- подбирать с учетом поставленных задач тренировочного процесса средства и методы тренировки на основе специфики избранного вида спорта, а также в соответствии с программой спортивной подготовки, возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;

- оценивать результативность спортивной подготовки, определять эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- определять величину нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся, варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использовать тесты для контроля и оценки уровня физической, технической, тактической подготовленности занимающихся;
- собирать и анализировать информацию о результатах выступлений, занимающихся в спортивных соревнованиях;
- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;
- анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;
- оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки;
- выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов;
- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Имеет опыт:

- подбора методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий;
- составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- планирования тренировочных нагрузок при построении микроциклов, мезоциклов и макроциклов, занимающихся в ИВС;
- составления индивидуального календаря спортивных соревнований;
- подготовки проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта для этапов спортивной подготовки;
- периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся;
- сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях;
- мониторинга выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;
- анализа данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения;
- анализа показателей самоконтроля занимающихся;
- оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося в ИВС;
- анализа и разбора результатов выступлений, занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях;
- выявления факторов спортивного результата, занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом;

- оценки качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки;
- подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся

ПК-3 Способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин

Знает:

- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;
- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;
- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- биомеханику статических положений и различных видов движений спортсмена;
- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений спортсмена с заданной результативностью;
- химический состав организма спортсмена;
- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий по виду спорта;
- особенности обмена веществ, занимающихся разных возрастных групп;
- физиологические функции основных органов и систем организма спортсмена в возрастном и половом аспекте;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;
- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся разных возрастных групп;
- социальную значимость воспитательной работы с подростками девиантного поведения в процессе занятий ФКиС;
- характеристику особенностей отклонений подростков девиантного поведения;
- сенситивные периоды в развитии основных физических качеств;
- медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- технологии спортивной тренировки в ИВС;
- технологии профессионального спортивного совершенствования в ИВС;
- программу спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;
- построение процесса спортивной подготовки в ИВС;
- средства и методы физической, техникой и тактической подготовки в ИВС;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;
- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в ИВС;
- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки;
- психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации;
- правила использования спортивного оборудования, тренажеров и инвентаря;
- модельные характеристики спортсменов высокого класса, методики и технологии тренировки на этапах спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося;
- предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;

- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией;
- содержание и результаты спортивной подготовки, требования к зачисляемым (переводимым) в группы совершенствования спортивного мастерства;
- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации;
- виды, особенности применения восстановительных средств в виде спорта, их влияние на организм спортсменов;
- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека

Умеет:

- анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки по виду спорта;
- использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спорта, мастера спорта России;
- оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов;
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;
- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;
- оценивать и корректировать уровень теоретической подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта;
- использовать современное спортивное оборудование, тренажеры для обеспечения спортивного результата;
- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося, спортсмена для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований;
- разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок;
- использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта;
- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);
- предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок;
- осуществлять воспитательную работу с подрастающим поколением на основе полученных знаний;
- осуществлять профилактику девиантного поведения подростков в процессе занятий ФКиС;
- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма спортсмена

Имеет опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

- проведения анатомического анализа физических упражнений;
- биомеханического анализа статических положений и движений человека;
- построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла;
- проведения тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося;
- формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации в процессе тренировки;
- моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроля оптимального соотношения(соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося;
- мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;
- проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки;
- подготовки занимающихся по инструкторской и судейской практике;
- контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий;
- контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;
- использования в профессиональной деятельности актуальных приемов, принципов и методов работы с подростками;
- использования полученных знаний в процессе занятий ФКиС;
- планирования, организации различных форм занятий с учетом психологических особенностей занимающихся;
- проведения антропометрических измерений;
- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей занимающегося в ИВС;
- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;
- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма занимающегося в ИВС;
- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма, занимающегося в зависимости от возраста и пола

ПК-4 Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

Знать:

- информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач;

Уметь:

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

Владеть:

- умением создавать и разрабатывать методики и технологии необходимые для качественного обучения и вносить в существующие программы изменения для более эффективного решения учебно-воспитательных зад

5. Учебно-методическая карта дисциплины

Но ме р не де ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занят ия		Самостоятельная работа Студентов		Формы контроля	Количес тво баллов		литература
		л	пр	Содержание	Ча сы		m in	max	
1	(1) Общая физическая подготовка. Методика круговой тренировки Повышение основных физических качеств. Кроссфит.		2	Повышение ОФП	2	оценка ОФП			1,2,3,5
	(2) Специальная физическая подготовка борца Методы повышения с помощью специальных упражнения борца без предметов		2	Повышение СФП	2	оценка СФП			
2	(3) Техническая подготовка борца Совершенствование бросков подворотом ч/з спину захватом шеи и плеча. Защиты. Контрприемы. У-Т схватки.		2	Совершенствование технической подготовки	2	визуальная оценка технической подготовки			2,4,10,
3	(4) ТТП. Совершенствование тактических действий для создания момента для захвата ног. (□)-Мастер класс		2	Повышение тактической подготовки	2	визуальная оценка технической подготовки			2,4,7, 10,

	(5) Специальная физическая подготовка СФП. Круговая тренировка в парах. Спарринги.		2	Повышение СФП	2	оценка функционального состояния по ЧСС.			
4	(6) Техническая подготовка: совершенствование технических приемов стойке: переводы захватом ног. Работа в парах.		2	Повышение СФП	2	визуальная оценка технической подготовки м			2,4,10,
5	(7) Техническая подготовка: совершенствование технических приемов стойке: переводы захватом ног. (8) Тактическая подготовка: совершенствование тактических действий для атаки в стойке.		2 2	Методы, средства и методические приемы обучения борца технике и тактике.	2 2	Вопросы в рубежные аттестации оценка ОФП			1-5
6	(9) Техническая подготовка: совершенствование технических приемов в партере.		2	Повышения СФП	2	оценка СФП			Интернет. Рес.1-10
7	(10) Техническая подготовка: совершенствование контратакующих приемов в стойке. (□)-Спарринг (11) Тактическая подготовка: совершенствование тактических приемов защиты в борцовской схватке.		2 2	Совершенствование технических контратакующих приемов стойке Совершенствование тактических приемов защиты в стойке	2 2	Визуальная оценка технических действий оценка тактических действий			1,2,4,8,

8	(12) Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию.		2		2	оценка технических действий		1-4
9	(13) Техническая подготовка: совершенствование технических действий и приемов в партере. Учебно-тренировочные схватки. (14) Техническая подготовка: совершенствование технических контрприемов в партере. (□)-Ролевые игры		2	Изучение, обучение и совершенствование тактических приемов защиты в борцовской схватке	4	Составление индивидуального плана, вопросы в рубежные аттестации оценка технических действий		1,2,4,8,
10	(15) ОФП. Повышение скоростной выносливости. Бег 2 x 1000 м.		2	Повышение скоростной выносливости. Беговая подготовка.	2	Оценка результатов согласно нормативным требованиям		1-4,10
11	(16) Техническая подготовка: совершенствование технических действий и приемов в партере. Перевороты накатом захватом туловища. Защиты. Учебно-тренировочные схватки. (17) Техническая подготовка: совершенствование переводов захватом одной с колен. Голова изнутри. Защитные действия Учебно-тренировочные схватки.		2	совершенствование технических контрприемов в партере.	2	оценка технических действий		1,2,4,10

12	(18) Техническая подготовка: совершенствование контратаки от захвата ног- бросок обратным захватом туловища. Учебные схватки. Учебно-тренировочные схватки.	2	Обучение и совершенствование контратакующих действий от захвата ног.	4	Вопросы в рубежные аттестации оценка технических действий			1,2,5, 10
13	(19) Техническая подготовка: Совершенствование посадок с положения упор согнувшись. Контратаки. Учебные схватки. Учебно-тренировочные схватки (20) Тактическая подготовка: Совершенствование защитных и контратакующих действий на краю ковра. Учебные схватки.	2 2	Обучение и совершенствование технического приема «встречная атака»	4	оценка технико-тактических действий			1,2,4,8, 10
14	(21) Техническая подготовка: совершенствование комбинационных атакующих действий в стойке. Учебные схватки.	2	совершенствование комбинационных атакующих действий в стойке.	2	Составление комплекса упражнений для круговой тренировки			1,5,10
15	(22) Техническая подготовка: Совершенствование бросков наклоном с колен. Защитные действия. Учебные схватки. Учебно-тренировочные схватки (23) Техническая подготовка: Совершенствование бросков наклоном захватом туловища зацепом ноги изнутри, снаружи. Защитные действия.	2 2	Совершенствование бросков наклоном с колен. Совершенствование бросков наклоном захватом туловища зацепом ноги	2 2	оценка технико-тактических действий			

	Учебные схватки. Учебно-тренировочные схватки							
16	(24) ОФП и СФП. Повышение физических качеств с помощью упражнений акробатики, гимнастики. Круговые силовые упражнения на тренажерах. Упражнения на развитие быстроты.		2	Повышение основных физических качеств борца	2			
17	(25) Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование приемов сдерживания атакующих действий от захватов ног. Совершенствование способов переводов при атаке ног. Учебные схватки. Учебно-тренировочные схватки (26) Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование защитных технико-тактических действий. Учебные схватки. Учебно-тренировочные схватки		2 2	Совершенствование способов переводов при атаке ног. Совершенствование защитных технико-тактических действий.	2 2	Визуальная оценка технико-тактических действий		
18	(27) Техническая подготовка: совершенствование технико-тактического действия «встречная атака в стойке». Учебные схватки		2	Совершенствование технико-тактического действия «встречная атака в стойке».		Визуальная оценка техники исполнения		

19	(28) Техническая подготовка: совершенствование технико- тактического действия «ответная атака в стойке». Учебные схватки.		2	Совершенствование технико- тактического действия «ответная атака в стойке».				
			2	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП				
20	Рейтинг Сдача нормативных требований по ОФП и СФП					Оценка физической подготовленности согласно нормативным требованиям		
	ИТОГО ЗА 6 СЕМЕСТР		56		52		0	100

7-Семестр

1	<p>Актуальные вопросы состояния спортивной борьбы в мире. Изменения в регламенте и в правилах соревнований.</p> <p>Развитие спортивной борьбы в России и в РСО-Алании. Последние достижения российских борцов.</p>	2	2	Подготовка докладов по теме	2	<p>Проверка и оценка докладов</p> <p>Фронтальный опрос.</p>			
2	<p>Общая физическая подготовка - круговая тренировка на тренажерах. Повышение общей физической подготовки используя предметы и различные снаряды.</p> <p>(□)-Ролевые игры</p> <p>Специальная физическая подготовка-круговая тренировка на тренажерах. Повышение специальной физической подготовки используя предметы и снаряды</p> <p>(□)-Ролевые игры</p>		2	Повышения ОФП	2	<p>оценка физической подготовленности</p> <p>оценка применения тренажёров для повышения ОФП</p>			1-4,10
3	<p>Физическая подготовка борца. Технологии повышения физической и функциональной подготовки. Задачи, методы и средства.</p> <p>Структура и методы развития физических качеств борца.</p>	2	2		2	<p>доклад фронтальный опрос</p> <p>доклад фронтальный опрос</p>			1-4,10

	Последовательность повышения нагрузок в тренировочном процессе								
4	<p>Техническая подготовка: совершенствование бросков подворотом захватом рук: снизу одно и сверху другой. Защиты. Контратаки. Учебные схватки (<input type="checkbox"/>)-Ролевые игры</p> <p>Техническая подготовка: совершенствование бросков вращением захватом плеча: снизу сверху. Защиты. Контратаки. (<input type="checkbox"/>)-Ролевые игры</p>		<p>2</p> <p>2</p>	<p>Совершенствование ТТП</p> <p>Совершенствование ТТД</p>	2	<p>оценка выполнения технических действий</p> <p>оценка выполнения технических действий</p>			1- 4,7,8

5	<p>Методы и средства обучения борца технике и тактике. Принципы спортивной тренировки борца. Последовательность обучения.</p> <p>Принципы обучения борца технике и тактике спортивной борьбы. Формирование навыков технико-тактических действий в процессе совершенствования мастерства.</p>	2	2	Составление докладов по теме	2	<p>доклад фронтальный опрос</p> <p>доклад фронтальный опрос</p>			1-5,10
6	<p>Техническая подготовка: совершенствование комбинаций - прием в стойка с продолжением в партере.</p> <p>(□)-Спарринг</p> <p>Техническая подготовка: совершенствование комбинаций - прием в стойка с продолжением в партере.</p> <p>Учебно-тренировочные схватки</p> <p>(□)-Спарринг</p>		2	Контрольное испытание по технической подготовке	2	<p>ТТП, оценка выполнения технических действий</p> <p>оценка ТТП</p>			1,2,3,4,8,10
			2	Совершенствование					

7	Техническая подготовка борца. Тактическая подготовка борца. Взаимосвязь техники и тактики в спортивной борьбе.	2	2		2	Конспекты по повышению технической и тактической подготовки доклад фронтальный опрос			1-5,10
8	Технико-тактическое подготовка: совершенствование защитных и контратакующих действий в партере Специальная физическая подготовка: учебно- тренировочные схватки с борцами более тяжелой весовой категории.		2			оценка выполнения технических действий оценка выполнения технико-тактических заданий			1,2,3,4,8,10
9	Психологическая и соревновательная подготовка борца.	2		Методы психологической подготовки	2	Доклад,			1-7 Интернет ресурсы

	Управления подготовкой спортсмена		2			фронтальный опрос			
10	<p>Общая физическая подготовка- круговая тренировка на тренажерах.</p> <p><input type="checkbox"/>-Мастер класс</p> <p>Техническая подготовка: совершенствование бросков наклоном захватом ног. Учебные схватки</p> <p><input type="checkbox"/>-Спарринг</p>		2	<p>Обще подготовительные упражнения с партнером с применением различных предметов и приспособлений. Специально подготовительные упражнения без партнера, с партнером, без предметов и с предметами.</p> <p>Совершенствование</p>	2	<p>оценка ОФП</p> <p>оценка выполнения технических действий</p>			1,2,3,4,10
11	<p>Профилактика травматизма в спортивной борьбе. Гигиена в спортивной борьбе. Профилактика допинга в спорте</p> <p>Методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Оздоровительные мероприятия в спортивной подготовке борца. Режим</p>	2		Составить перечень	2	<p>доклад</p> <p>опрос</p> <p>фронтальный опрос</p>			1-4

	труда и отдыха. Питание и питьевой режим борца.			Составить примерное меню питания на неделю					
12	<p>Повышение общей физической подготовки: легкоатлетическая подготовка. Кроссовая подготовка.</p> <p>Кросс по пересеченной местности - 5 км</p> <p>Тактическая подготовка: учебные схватки по заданию. Учебные и учебно-тренировочные схватки. (<input type="checkbox"/>)-Спарринг</p>		<p>2</p> <p>2</p>	Совершенствование	2	<p>оценка физической подготовленности согласно нормативных требований</p> <p>оценка выполнения заданий по тактической подготовке</p>			1,2,3,4,8,10

13	<p>Многолетняя подготовка борца.</p> <p>Общие закономерности спортивной тренировки борца.</p> <p>Индивидуальные планы повышения спортивного мастерства для борцов разной квалификации</p>	2	2	Составление индивидуальных планов	2	Конспекты			1, 10
14	<p>ТТП. Стойка.</p> <p>Совершенствование бросков прогибом через грудь с обоюдного захвата в крест</p> <p>Учебные и учебно-тренировочные схватки.</p> <p>ТТП. Стойка.</p> <p>Совершенствование бросков прогибом через грудь с зацепом ноги изнутри.</p> <p>Учебные и учебно-тренировочные схватки.</p>		2	<p>Совершенствование бросков прогибом через грудь с обоюдного захвата в крест</p> <p>Подготовка к сдача контрольных нормативов</p>	2	<p>оценка освоения выполнения технических действий</p> <p>оценка освоения выполнения технических действий</p>			1-5,10
15	<p>Моделирование спортивных тренировочных занятий в спортивной борьбе.</p> <p>Организация учебно-тренировочного сборов.</p> <p>Виды учебно-тренировочных спортивных сборов.</p>	2	2	<p>Составление конспектов учебно-тренировочных занятий</p> <p>Составление планов учебно-тренировочных сборов:</p> <p>1. Установочный сбор</p>	2				1-5

				2. Тренировочный сбор 3. Сбор по подготовке к соревнованиям					
16	Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование комбинационных ТТД: Стойка-партер Партер-партер Учебные и учебно-тренировочные схватки. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинационных ТТД: Стойка-партер Партер-партер. Учебные и учебно-тренировочные схватки.		2 2	Совершенствование Совершенствование	2				1-5,10
17	Система отбора перспективных борцов. Особенности отбора в спортивной борьбе. Организация работы в летнем спортивном лагере. Планы оздоровительных сборов.	2		Составление планов работы на учебно-тренировочных сборах 4.	2	Проверка составленных планов Проверка составленных планов			1-5,10
18	Технико-тактическая подготовка. Обучение и совершенствование комбинационных ТТД: Стойка-партер: «перевод захватом туловища скручиванием-накат захватом туловища»		2	Совершенствование комбинационного ведения поединка	2				1,2,3,4,8

	<p>Партер-партер: «переворот накатом-переход на переворот разгибанием» Учебные и учебно-тренировочные схватки.</p> <p>Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинационных ТТД:</p> <p>Стойка-партер: «перевод наклоном захватом ноги-переворот скрестным захватом голеней»</p> <p>Партер-партер: «переворот обратным захватом дальнего бедра-переворот разгибание зацепом дальней ноги изнутри» Учебные и учебно-тренировочные схватки.</p>		2	<p>Совершенствование комбинационного ведения поединка</p> <p>Подготовка к сдача контрольных нормативов</p>					
19	<p>ТТП. Повышение специальной выносливости. Круговая тренировка с партнерами. Учебно-тренировочные схватки 5 периодов по 3 мин .</p>		2	Подготовка к сдача контрольных нормативов					1,2,3,4,8,10
20	Рейтинг. Сдача контрольных нормативов								
	ИТОГО ЗА 7 СЕМЕСТР	18	54		36		0	100	

Заочная Форма Обучения

3 курс 6 семестр

	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Колич ество баллов		Литерату ра
		Л	ПР	Содержание	Час ы		m in	ma x	
	Общая физическая подготовка. Методика круговой тренировки Повышение основных физических качеств. Кроссфит. (□)Ролевые игры Специальная физическая подготовка борца Методы повышения с помощью специальных упражнении (□)Ролевые игры		2	Повышение уровня физических качеств борца Повышение уровня специальных физических качеств физических качеств борца с помощью борцовских поединков.	10				1-10
	Техническая подготовка: совершенствование технических приемов в партере. Перевороты накатом. (□)Мастер класс Учебные схватки		2	Техническая подготовка: совершенствование технических приемов в партере.					1,4,6,7,8,10
	Развитие и повышение физических способностей и физических качеств борцов		2	Развитие и повышение физических способностей и физических качеств борцов	14	Контрольны е нормативы			1,4,7,8,10

	Специальная физическая подготовка			Особенности Специальной физической подготовки					
	Техническая подготовка: совершенствование технических приемов стойке: переводы захватом ног; в партере: перевороты накатом. Учебные схватки		2	Совершенствование технических приемов стойке: переводы захватом ног; в партере: перевороты накатом	26				1,4,7,8,10
	Тактическая подготовка: совершенствование тактических действий атаки в стойке. Учебные схватки		2	Совершенствование технических приемов стойке: переводы захватом ног; в партере: перевороты накатом					
	Техническая подготовка: совершенствование контратакующих приемов в стойке. Учебные схватки (□)-Спарринг		2	Совершенствование контратакующих технических приемов стойке: переводы захватом ног; в партере: перевороты накатом					
	Тактическая подготовка: совершенствование тактических приемов защиты и атаки в борцовской схватке		2	Совершенствование тактических приемов защиты и атаки в борцовской схватке					
	Всего за 3 курс 6 семестр		14		94				
	Структура и методы развития физических качеств борца. Формирование навыков борца в процессе совершенствования технико- тактического мастерства.		2	Изучение и применение методов и средств для повышения ОФП и СФП Составить конспект учебно-тренировочного занятия (методика обучения любому техническому приему Обучения, закрепления и совершенствования ТТД и приемов		Конспект опрос			1,4,6,7,8,10
	Методы и средства для развития и повышения ОФП и СФП.		2	Повышение уровня физической подготовленности с помощью упражнений различных видов спорта(легкая атлетика, тяжелая атлетика, кроссфит, акробатика,					1,4,7,8,10

				гимнастика, спортивные и подвижные игры)					
	Многолетняя подготовка борца. Принципы спортивной тренировки борца.	2		Изучение и конспектирование методов и принципов спортивной тренировки		доклад			1,4,7,10
	Техническая подготовка: совершенствование переводов захватом ног. Защитные действия Методика обучения, закрепления и совершенствования ТТД и приемов.		2	совершенствование переводов захватом ног. Защитные действия. Контратакующие действия.		Разбор и анализ проведенного учебно-тренировочного занятия			1-4, 10
	Моделирование тренировочных занятий в спортивной борьбе. Управления подготовкой спортсмена Психологическая подготовка в спортивной борьбе.	2		Составление конспектов учебно-тренировочных занятий для различных этапов подготовки		доклады Конспекты учебно-тренировочного занятия			1-4, 10
	Техническая подготовка: совершенствование технико-тактического действия в стойке «ответная атака», «встречная атака в		2	совершенствование технико-тактического действия в стойке «ответная атака», «встречная атака»					1,4,7,10
	Методы восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок. Профилактика травматизма в спортивной борьбе. Гигиена в спортивной борьбе. Профилактика допинга в спорте	2		Изучение мероприятий по физическому, функциональному и психологическому восстановлению					1,4,6,7,8,10
	Технико-тактическая подготовка. Изучение, обучение и совершенствование комбинационному ведению борцовских поединков.		4	Совершенствование комбинационному ведению борцовских поединков.					1,4,6,7,8,10

	бучение и совершенствование комбинационных ТТД: Стойка-партер Партер-партер Учебные и учебно- тренировочные схватки. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинационных ТТД: Стойка-партер Партер-партер. Учебные и учебно-тренировочные схватки. Мастер класс							
	Всего 4 курс за 7 семестр	8	16		111			

Примечания:

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

6. Образовательные технологии

№/ п.	Тема	Вид занятия	Колич часов	Активные формы	Интерактивные формы
1	Методы и средства обучения борца технике и тактике. Последовательность обучения.	лекции	8		
2	Формирование навыков технических действий и приемов борца в процессе совершенствования техника- тактического мастерства Принципы обучения борца техники и тактики спортивной борьбы.	лекции	14		
3	Индивидуальные планы повышения спортивного мастерства для борцов разной квалификации	лекции	4		
	Моделирование спортивных тренировочных занятий в спортивной борьбе.	лекции	6		
	Восстановительные мероприятия в борьбе.	лекции	4		
	Совершенствование технико-тактической подготовки	Практичес кое	36	Практические занятия	Ролевые игры. совместная деятельность студентов, при

					взаимодействии друг с другом..
4	Совершенствование технико-тактического мастерства	Практическое	14	Практические занятия	Ролевые игры. совместная деятельность студентов, при взаимодействии друг с другом
5	Методы и средства повышения общефизических качеств борца	Практическое	16	Практические занятия	Ролевые игры. совместная деятельность студентов, при взаимодействии друг с другом
	Методы и средства повышения специальных физических качеств борца	Практическое	18	Практические занятия	Ролевые игры. совместная деятельность студентов, при взаимодействии друг с другом
			120		

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

- самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;
- самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций.

Самостоятельная работа является одной из форм организации обучения. Ее роль в современном образовании возрастает с введением ФГОС СПО нового поколения. В программах и профессиональных модулях организация самостоятельной работы студентов занимает приоритетную позицию. Идет не формальное увеличение часов на самостоятельную работу, а организации процесса обучения на основе, обеспечивающих субъективную позицию студента, формирование у него опыта практической деятельности, а на его основе – овладения профессиональными и общими компетенциями.

Самостоятельная работа становится основой организации образовательного процесса, так как данная форма обучения обеспечивает реализации субъективной позиции студента, т. к. требует от него высокой самоорганизации и самостоятельности.

Самостоятельная работа - это планируемая в рамках учебного плана ОУ деятельность обучающихся по освоению содержания ОК и ПК, которая осуществляется по

заданию, при методическом руководстве и контроле преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы

- формирование у обучающихся ОК и ПК, обеспечивающих развитие у них способности к самообразованию, самоуправлению и саморазвитию;
- повышение и развитие физической, функциональной и психологической подготовки
- совершенствование технико-тактической подготовки;
- повышение спортивного мастерства;

Специфика самостоятельной работы обучающегося как формы обучения заключается в том, что ее основу составляет работа обучающихся над определенным учебным заданием в специально предоставленное для этого время (на уроке и во внеурочное время);

обучающийся сам выбирает способы выполнения задания, непосредственное фактическое участие преподавателя в руководстве самостоятельной работой отсутствует, но есть опосредованное управление преподавателем самостоятельной познавательной деятельностью обучающихся (на основе инструктажа, консультаций, рекомендаций);

обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленные в задании цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих действий.

Самостоятельная работа обладает огромным образовательным потенциалом, поскольку в ее ходе происходит систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений; углубление и расширение теоретических знаний; формирование умения работать с различными видами информации, умения использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развиваются познавательные способности и активность обучающихся; формируются такие качества личности, как ответственность и организованность, самостоятельность мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; воспитывается самостоятельность как личностное качество будущего рабочего и специалиста.

Знание видов классификации самостоятельной работы позволяют преподавателю более эффективно сконструировать или подобрать задания для самостоятельной работы в соответствии с решаемыми образовательными задачами.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических занятий (лекции) практических занятий на ковре, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов, рефератов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля –зачет в первом семестре.

Форма промежуточного контроля- курсовая работа во втором семестре.

Форма итоговой аттестации по дисциплине-экзамен по окончании третьего семестра.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ от 22.02.2017

протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ»).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения теоретических знаний и формирования умений и навыков по технико-теоретической подготовке и повышению общефизической, специально-физической подготовке в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и двигательных навыков по технико-тактической подготовке, физической и функциональной подготовке студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию и сдачи контрольных нормативов. Формами текущего контроля, являются устный опрос на теоретических занятиях, а также письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады и рефераты.

Текущий контроль за технико-тактической, общефизической и специально-физической подготовленностью осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия и степень его технико-тактической, физической и функциональной подготовленности и степень усвоения знаний и спортивных навыков, полученных в ходе занятий.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится одно такое контрольное мероприятия по графику.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-19 недель в том числе:	0	50
Работа на практических занятиях;	0	5
Посещение занятий;	0	5
Написание докладов, конспектов и рефератов	0	15
Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке		25
Рубежная аттестация состоит из двух разделов:	0	50
ответов на вопросы по теоретической части освоения программы	0	25

сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке	0	25
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

рубежная аттестации максимально 50 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения экзамена — 56; максимальное — 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях — до 50 баллов за каждый рубеж; за рубежную аттестацию — до 50 баллов, до 50 баллов на устном ответе.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Итоговая оценка на экзамене и зачете выводится следующим образом:

$$O = T + \frac{P+Э}{2}$$

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам (например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_2 = 0,6$)).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2

0-35		2
------	--	---

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

Баллы, полученные в ходе текущего контроля, распределяются по следующим группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;

Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные посещения лекционных, практических занятий, самостоятельную работу – до 50 баллов за рубеж; оценивание устного ответа на рубежной аттестации – до 50 баллов.

Если студент набрал достаточное количество баллов для проставления зачета, то зачет проставляется автоматически. Если же студент набрал <56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию.

Текущая аттестация студентов.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»

проводится в форме контрольных мероприятий (тестирование), сдача нормативов, реферативные сообщения.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы

Баллы (рейтинговой оценки в %)	Оценка зачета	Критерии
--------------------------------------	------------------	----------

56-100	«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей. В ответе могут быть допущены неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом в ходе ответа на дополнительные вопросы преподавателя.
55 и менее	«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Контрольные нормативы к тестам для оценки специальной физической подготовленности студентов к рубежной аттестации

Оценивается 5 упражнений по выбору

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.сред.	Средн.	В. ср.	Высш.
1.	12 переворотов разгибом через голову (сек.) 12 кувырков вперед(сек.)	М	8	7,5	7,0	6,5	6,0
		Ж	10,0	9,5	9,0	8,5	8,0
		Оценка	1	2	3	4	5
2.	Челночный бег 3х10м (сек.)	М	17,5	17	16,5	16	15
		Ж	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Подтягивание на перекладине за 20сек. (раз) Подтягивание в висе лежа за 20сек.	М	16	18	20	22	24
		Ж	20	22	24	26	28
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Поднимание туловища, лежа на спине за 20 сек.(раз)	М	10	12	14	16	18
		Ж	8	10	12	14	16
		Оценка	1	2	3	4	5

5.	Забегание на мосту 5 раз влево, 5 раз вправо (сек.)	М	22	20	19	17	15
		Ж	27	25	23	21	19
		Оценка	1	2	3	4	5
6.	Броски манекена прогибом через грудь за 15 сек.	М	4	5	6	7	8
		Ж	4	5	6	6	7
		оценка	1	2	3	4	5

**Контрольные нормативы к тестам для оценки общей физической
подготовленности студентов к рубежной аттестации**

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н .ср.	Средн.	В. ср.	Выш.
1.	Бег 30 м (с.)	М	4.6	4.55	4.5	4,4	4,2
		Ж	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
		оценка	1	2	3	4	5
2.	Бег 1000 м (мин, с.) (М) Бег 500 м (мин, с.) (Ж)	М	3.15	3,13	3,12	3,10	3,05
		Ж	4,50	4,00	3,85	3,70	3,55
		Оценка	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см.)	М	2,00	2,10	2,40	2,50	2,60
		Ж	1,50	1,60	1,70	1,78	1,90
		Оценка	1	2	3	4	5
4.	Подтягивание на перекладине (раз) (М).	М	12	15	18	20	22 и больше
		Ж	6	8	10	12	14
		Оценка	1	2	3	4	5
5.		М	10	12	14	17	20
		Ж	8	10	12	14	16

	Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине	Оценка	1	2	3	4	5
6.	Приседания со штангой собственного веса на плечах .	М	10	13	16	20	22
		Ж	6	8	10	12	14
		Оценка	1	2	3	4	5

Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов

Критерии оценки техники упражнений

Выполнение технического действия	оценка	уровень
выполнение ТТД без ошибок в условиях соревновательной схватки	5	Высокий
ТТД выполнено с одной ошибкой, не ведущей к искажению техники приема в условиях соревновательной схватки	4	Выше среднего
ТТД выполнено с несущественными ошибками, не ведущими к сильному искажению техники в условиях соревновательной схватки	3	Средний
ТТД выполнено с существенными нарушениями техники в условиях соревновательной схватки	2	Ниже среднего
упражнение не выполнено	0	низкий

Контрольные технико-тактическое действие атаки

Стиль борьбы	Контрольные действия	
	стойка	партер
Греко-римская	бросок прогибом ч/з грудь захватом туловища	Переворот накатом захватом туловища
Вольная борьба	Бросок наклонам захватом одной перхватом другой	Переворот скрестным захватом голеней
Женская борьба	Бросок поворотам ч/з плечи захватом руки и одноимённой. «мельница»	Переворот перекатом захватом шеи и бедра
Борьба дзюдо, самбо	Бросок наклоном зацепом ноги изнутри, снаружи	Переворот на болевой рычаг локтя

Контрольные технико-тактические действия защиты

Стиль борьбы	Контрольные действия	
	стойка	партер
Греко-римская	Защиты от бросков подворотом	Защита от переворотов накатом захватом туловища
Вольная борьба	Защиты от захватов ног	Защита от переворотов накатом захватом туловища
Женская борьба	Защиты от бросков поворотом ч\з плечи захватом руки и одноименной «мельница»	Защиты от переворотов разгибанием «ножницы»
Борьба дзюдо, самбо	Защита от броска подворотом зашагиванием	Защита от болевого рычага локтя

Контрольные технико-тактические действия контратаки

Стиль борьбы	Контрольные действия	
	стойка	партер
Греко-римская	Контрпиемы от бросков вращением захвата плеча сверху	Контрпиемы от переворота обратным захватом туловища
Вольная борьба	Контрпиём от перевода захвата одной, голова снаружи	Контрпиём от переворота обратным захватом дальнего бедра
Женская борьба	Контрпиём от броска прогибом зацепом (обвивом) разноимённой изнутри	Контрпиём от переворота переходом захватом руки на ключ
Борьба дзюдо, самбо	Контрпиём от броска подворотом	

Вопросы для подготовки студентов к рубежному контролю знаний.

1. Итоги выступлений и анализ важнейших соревнований по борьбе
2. Контрольные испытания
3. Планирование работы тренера
4. Формы организации начального отбора детей и подростков.
5. Практические занятия: технико-тактическая подготовка
6. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке борцов
7. Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов.
7. Планирование тренировочного процесса.
8. Объем работы.
9. Профессиональные знания, необходимые тренеру по единоборствам.
10. Прогнозирование спортсменов высших разрядов.
11. Виды планирования.
12. Перспективное планирование.
13. Сенситивные периоды развития физических качеств.
14. Профилактика травматизма при занятиях борьбой.
15. Проявление физических качеств у борца.

16. Планирование тренировочных занятий.
17. Организация занятий борьбой в учебных заведениях общего образования (СОШ, МОК, гимназии, интернаты).
18. Организация занятий спортивной борьбой в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, ЦСП).
19. Методика проведения занятий спортивной борьбой с прикладной направленностью с разными контингентами.
20. План-проспект учебно-тренировочного занятия.
21. Планирование объема парциальных нагрузок по зонам интенсивности.
22. Роль соревнований для борцов разной квалификации.
23. Психологические основы отбора в спорте.
24. Гормональные маркеры в спорте.
25. Оборудование мест тренировок и соревнований, наличие и техническое состояние спортивного инвентаря снаряжения, транспортных средств, защитного оборудования и спасательных средств.
26. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.
27. Новые данные о технике, тактике, методике тренировки по борьбе.
28. Дозы нагрузок.
29. Теоретические занятия по спортивной борьбе.
30. Режим учебно-тренировочного процесса спортивных школ.
31. Контрольные испытания.
32. Педагогические способности тренера.
33. Характеристика втягивающих микроциклов.
34. Техническая подготовка борцов высших разрядов.
35. Тактическая подготовка борцов высших разрядов
36. Методы сгонки веса
37. Формы и методы индивидуальной работы тренера с борцами.
38. Проблема спортивного отбора в спортивной борьбе
39. Организация УТС по борьбе в условиях среднегорья.
40. Новые данные о технике и методике спортивных тренировок в связи с изменениями в правилах в спортивной борьбе.
41. Правила и основные положения проведения поединков в борьбе.
42. Программа для ДЮСШ по спортивным видам борьбы.
43. Воспитание специальной ловкости борцов
44. Практические занятия: общая физическая подготовка.
45. Основные параметры планирования тренировочных нагрузок.
46. Характеристика восстановительных мероприятий борцов.
47. Воспитание волевых качеств в борьбе.
48. Техника в борьбе. Техническая подготовка борца.
49. Отбор детей в секцию спортивной борьбы.
50. Характеристика судейства в спортивной борьбе.
51. Задачи и содержание предсоревновательной подготовки.
52. Повышение выносливости борцов.
53. Составление детальных планов тренировки.
54. Методика обучения техническим приемам в спортивной борьбе.
55. Повышение силовых качеств в спортивной борьбе
56. Основные симптомы, причины и профилактика перетренированности у борцов.
57. Задачи и содержание утренней зарядки.
58. Структура тренировочного года в спортивной борьбе
59. Основные технические действия и приемы борца в партере.
60. Методика развития быстроты в спортивной борьбе.

61. Права и обязанности главного судьи соревнований по борьбе
62. Организация занятий спортивной борьбой в учреждениях профессионального образования (колледжи, ПТУ, техникумы, ВУЗы).
63. Виды спортивных занятий по спортивной борьбе.
64. Виды УТС по спортивной борьбе
65. Разновидности практических учебных занятий
66. Контрольные упражнения, нормативы в учебно-тренировочном процессе.
67. Значимость теоретических занятий.
68. Методы обучения в спортивной борьбе.
69. Совершенствование технических действий в учебных схватках.
70. Методика развития гибкости в спортивной борьбе.
71. Организация спортивно-массовой спортивной работы по борьбе по месту жительства.
72. Тактическая подготовка к соревнованиям по спортивной борьбе.
73. Методика развития выносливости в спортивной борьбе.
74. Факторы, влияющие на подготовку и результат участия борца в соревнованиях.
75. Планирование общего объема по основным средствам тренировки.
76. Состав мышечных волокон как генетический маркер.
77. Применение круговой тренировки при подготовке к соревнованиям.
78. Организация и оборудование мест для проведения УТС.
79. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.
80. Сенситивные периоды развития физических качеств.

Темы курсовых работ

1. История спортивной борьбы
2. Спортивная борьба в современной России.
3. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
4. Многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.
- спортивной борьбы.
5. Техничко-тактическая подготовка юных борцов греко-римского стиля
6. Тактическая подготовка и методы тренировки в дзюдо
7. Краткие названия приемов техники спортивной борьбы и их значение в общении специалистов.
8. Эволюция правил соревнований. Изменения весовых категорий борцов. (Причины. Значение изменений) Изменения времени схватки. (Причины. Значение изменений). Изменение формы и площади борцовского ковра. (Причины. Значение изменений.)
9. Спортивная борьба как физическое упражнение. Ее место в системе физического воспитания страны.
10. Разновидности общих и специальных упражнений борца.
11. Эмоционально-волевые особенности борцов греко-римского стиля в условиях соревновательной деятельности
12. Многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.
- спортивной борьбы.
13. Специальная физическая подготовка самбистов-разрядников как фактор повышения результативности в борьбе лёжа
14. Средства и особенности методики воспитания гибкости
15. Развитие физических качеств, обучающихся на занятиях вольной борьбой
16. Биомеханические особенности техники спортивной борьбы (на примере одного из бросков).

17. Скоростно-силовая подготовка борцов (15-17) лет в смешанных единоборствах
18. Особенности формирования интереса к занятиям дзюдо у младших школьников
19. Особенности формирования интереса к занятиям дзюдо у младших школьников
20. Методика развития гибкости у борцов в группах начальной подготовки
21. Методика воспитания гибкости у школьников (10-11 лет), занимающихся самбо
22. Методика развития гибкости борца.
23. Методика развития быстроты борцов.
24. Методика развития выносливости борцов.
25. Основы тактики и техники спортивной борьбы
26. Ловкость борца как результат развития других его физических качеств и природных способностей.
27. Характеристика и спортивно-методическое значение разновидностей положений борца.
28. Техника спортивной борьбы: приёмы, защиты, контрприёмы. Определение понятий. Их место в действиях борца.
29. Возрастные особенности юных борцов, определяющие и лимитирующие доступность выполнения ими сложной техники спортивной борьбы и специальных упражнений.
30. Биомеханическая характеристика бросков поворотом в стойке.
31. Биомеханическая характеристика бросков прогибом в стойке.
32. Психологические аспекты подготовки борцов греко-римского стиля
33. Основы индивидуализации подготовки борцов
34. Сравнительный анализ бросков подворотом в стойке
35. Особенности методики обучения и участия тренера при овладении юношами сложной техникой вольной борьбы.
36. Особенности формирования индивидуальной техники у борцов вольного стиля.
37. Значения знания классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы в составлении учебной документации для работы тренера со спортсменами различной подготовленности.
38. Характеристика методов и средств развития силовой выносливости в дзюдо
39. Методика развития скоростно-силовой подготовки борцов старших разрядов.
40. Методика развития силовой выносливости борцов в условиях тренировочных сборов.
41. Совершенствование технико-тактических методов обучения в дзюдо
42. Методика совершенствования тактико-технической подготовленности борцов (подбор партнеров, повторение ситуаций, изменение условий и др.).
43. Моральная и специальная психологическая подготовка как процесс воспитания, способствующий конкретному проявлению целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, решительности, смелости, выдержке, самообладанию,

творчеству и другим ценным качествам необходимым спортсмену.

- 44.** Методика формирования физических качеств борцов различных весовых категорий (нормативные требования и результаты).
- 45.** Методика обучения технико-тактическим действиям в вольной борьбе на этапе начальной спортивной специализации.
- 46.** Современные методы и средства развития выносливости
- 47.** Спортивная борьба в современной России.
- 48.** Совершенствование технико-тактического мастерства борцов

Вопрос к экзамену

1. Итоги выступлений и анализ важнейших соревнований по борьбе.
2. Новые данные о технике, тактике, методике тренировки в борьбе.
3. Правила и основные положения проведения поединков в борьбе.
4. Программа для ДЮСШ по спортивным видам борьбы.
5. Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.
6. Режим учебно-тренировочного процесса спортивных школ.
7. Планирование тренировочного процесса.
8. Контрольные испытания.
9. Теоретические занятия.
10. Практические занятия: общая физическая подготовка.
11. Практические занятия: специальная физическая подготовка.
12. Практические занятия: технико-тактическая подготовка.
13. Практические занятия: инструкторская практика.
14. Практические занятия: судейская практика.
15. Система отбора в борьбе.
16. Понятия спортивного отбора и его содержание.
17. Прогнозирование спортивных достижений.
18. Формы организации начального отбора детей и подростков.
19. Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов.
20. Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам.
21. Планирование работы.
22. Характеристика методов исследования.
23. Оформление квалификационных работ.
24. Подготовка и защита квалификационных работ.
25. Прогнозирование спортсменов высших разрядов.
26. Моделирование подготовки спортсменов высших разрядов.
27. Модельные характеристики борцов.
28. Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке борцов.
29. Структура психолого-педагогической деятельности тренера по борьбе.
30. Педагогические способности тренера.
31. Общая характеристика педагогических способностей тренера.
32. Профессиональные знания, необходимые тренеру по единоборствам.
33. Профессиональные умения и навыки, необходимые тренеру.
34. Основные параметры планирования тренировочных нагрузок.
35. Виды планирования.
36. Перспективное планирование.
37. Текущее планирование.

38. Оперативное планирование.
39. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
40. Классификация нагрузок и характеристика отдельных зон интенсивности.
41. Объем работы.
42. Дозы нагрузок.
43. Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.
44. Техническая подготовка борцов высших разрядов.
45. Тактическая подготовка борцов высших разрядов.
46. Педагогическое мастерство тренера при подготовке борцов высокой квалификации.
47. Формы и методы индивидуальной работы тренера с борцами.
48. Цели, задачи и длительность учебно-тренировочных сборов.
49. Организация и оборудование мест для проведения сбора.
50. Виды контроля за состоянием тренированности.
51. Методы контроля за состоянием тренированности психологический, кардиологический.
52. Проявление физических качеств у борца.
53. Профилактика травматизма при занятиях борьбой.
54. Оказание первой помощи при травмах.
55. Состояние исследований по спортивному прогнозированию.
56. Понятия, принципы и задачи спортивного прогнозирования.
57. Классификация методов спортивного прогнозирования.
58. Психологические основы отбора в спорте.
59. Паспортный и биологический возраст как критерий отбора юных спортсменов.
60. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.
61. Сенситивные периоды развития физических качеств
62. Новые данные о технике, тактике, методике тренировки по борьбе.
63. Генетические маркеры спортивных задатков.
64. Антропогенетика.
65. Гормональные маркеры в спорте.
66. Группы крови как генетические маркеры спортивных способностей.
67. Состав мышечных волокон как генетический маркер.
68. Функциональные асимметрии человека.
69. Роль соревнований для борцов разной квалификации.
70. Факторы, влияющие на подготовку и результат участия борца в соревнованиях.
71. Планирование предсоревновательной подготовки борцов.
72. Планирование общего объема по основным средствам тренировки.
73. Планирование объема парциальных нагрузок по зонам интенсивности.
74. Планирование объема и интенсивности общей и парциальных нагрузок по недельным циклам.
75. Планирование тренировочных занятий.
76. Составление детальных планов тренировки.
77. План-проспект, аннотация, оглавление.
78. Основные требования к рукописи и ее оформлению.
79. Язык и стиль научной и методической работы.
80. Представление отдельных видов текстового материала.
81. Представление иллюстративного материала.
82. Причины несчастных случаев, связанных с природными факторами (рельефные, погодные, температурные).
83. Оборудование мест тренировок и соревнований, наличие и техническое состояние спортивного инвентаря снаряжения, транспортных средств, защитного оборудования и спасательных средств.
84. Причины несчастных случаев, связанных с человеческим фактором (ответственность руководителей учебных заведений, спортивных организаций и сооружений, организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, низкая квалификация тренерско-

преподавательского и инструкторского состава, врачебного персонала, а также самих участников физкультурных и спортивных мероприятий).

85. Что входит в сферу ответственности спортивных руководителей.
86. В каких случаях несет ответственность тренер при чрезвычайных происшествиях
87. Порядок рассмотрения и анализ причин несчастных случаев в спорте.
88. Что предусматривает ответственность самих занимающихся.
89. Организация занятий спортивной борьбой в учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ).
90. Организация занятий спортивной борьбой в учреждениях профессионального образования (колледжи, ПТУ, техникумы, ВУЗы).
91. Организация спортивно-массовой спортивной работы по борьбе по месту жительства.
92. Организация пропаганд/спортивной борьбы среди разных категорий населения.
93. Теоретические концепции обучения и тренировки в спортивной борьбе.
94. Методики проведения занятий спортивной борьбой с оздоровительной направленностью среди детей и юношей.
95. Методика проведения занятий спортивной борьбой с оздоровительной направленностью среди взрослого населения.
96. Методика проведения занятий спортивной борьбой с оздоровительной направленностью среди бывших борцов.

Примерные тесты теоретического раздела

Инструкция студенту: Прочитайте внимательно вопрос и выберите правильный вариант ответа или вставить недостающее слово. Правильный ответ может быть только один

1 Спортивный отбор – это:

- а) многолетний процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки и основанный на всестороннем изучении способностей спортсменов, создании благоприятных предпосылок для формирования этих способностей и позволяющих успешно совершенствоваться в избранном виде;
- б) система средств оценки эффективности многолетнего процесса спортивной подготовки с учетом специфики избранного вида спорта;
- в) комплекс мероприятий, направленный на изучение и оценку условий и возможностей эффективного решения задач спортивной подготовки в избранном виде спорта.

2. В числе факторов достижения высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта не рассматривается:

- а) индивидуальная спортивная одаренность;
- б) состояние и условия системы подготовки спортсменов в обществе;
- в) уровень международных спортивных связей;
- г) уровень спортивных достижений в стране и мировой практике.

3. Специфические особенности отбора начинают проявляться на этапе:

- а) предварительной подготовки;
- б) начальной спортивной специализации;
- в) углубленной спортивной специализации;
- г) спортивного совершенствования.

4. К числу показателей при оценке комплексных скоростных способностей в спортивной борьбе не относится:

- а) продолжительность выполнения стандартных двигательных действий без сопротивления противника;
- б) продолжительность выполнения стандартных двигательных действий в сопротивлении с противником;

г) методические указания, разработанные составителями Рабочей программы.

Рекомендации по подготовке к лекционному занятию

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

. Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются практические занятия. Студентам на практические занятия следует:

- приносить с собой соответствующую спортивную форму;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно повторить ранее пройденный материал;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать элементы учебного материала, в случае затруднений обращаться к преподавателю.
- студентам, пропустившим занятия (независимо от причины), не имеющие письменного решения задач или не подготовившегося к данному практическому занятию, рекомендуется не позже чем в 2–недельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучаемой на

занятия.

Рекомендации по самостоятельному изучению материалов дисциплины

Самостоятельная работа является важнейшим элементом учебного процесса, так как это один из основных методов освоения учебных дисциплин и овладения навыками профессиональной деятельности.

На лекциях и практических занятиях преподаватель знакомит студентов с основными положениями темы, а дальнейшее усвоение материала связано с самостоятельной работой. Развитие умений самостоятельной работы происходит в процессе подготовки к занятиям. Развиваются умения самостоятельного поиска, отбора и переработки информации. Этому способствуют разные формы постановки заданий для подготовки к занятию – количество вопросов и их формулировка, указание конкретных источников, разделов, страниц – или предоставление студентам возможности самостоятельного поиска.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и сети Интернет, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Содержание самостоятельной работы по темам курса, а также вопросы для самоконтроля и задания для проверки усвоения материала приведены в Методических указаниях для организации самостоятельной работы студентов.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9. Литература

а) основная литература:

1. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 136 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200> – Текст: электронный
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для вузов / И.А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454804>
3. Шахов, А.А. Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы: учебное пособие / А.А. Шахов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный
4. Шулики Ю. А., Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А Борьба. Греко-римская. Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов, педагогических

институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов-на-Дону И «Феникс» 2009 г. 776 стр. Режим доступа: по подписке
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>
Библиогр. в кн. – Текст: электронный

б) дополнительная литература

5. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник / С.В. Алексеев. – Изд. 2-е, исп. и доп. – Москва: Спорт, 2017. – 668 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471212> – ISBN 978-5-906839-91-6 – Текст: электронный.
6. Андриянова Е. Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/447819>
7. Подливаев Борис Анатольевич, Григорьев Александр Владимирович Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий 1-го года обучения – М.: Издательство: Советский спорт, 2012 г. – 528 с. –
[URL: http://img1.labirint.ru/bookstore/books/436323/big.jpg](http://img1.labirint.ru/bookstore/books/436323/big.jpg)
8. Спортивная борьба: программно-нормативный комплекс профильной подготовки тренеров-преподавателей: [16+] / Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 207 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274898> – Библиогр.: с. 193-204. – Текст: электронный.
9. Харлампиев, А.А. Борьба самбо: учебное пособие / А.А. Харлампиев. – Москва; Ленинград: Гос. изд-во "Физкультура и спорт", 1949. – 181 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255671> – ISBN 978-5-4475-1490-7. – Текст: электронный.
10. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – Махачкала: Эпоха, 2011. – 368 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225024> ISBN 978-5-98390-088-2. – Текст: электронный.
11. Шулика Ю. А. Дзюдо: базовая техника – тактическая подготовка для начинающих. М.: Феникс – 2006 – 240 стр. –
URL: https://www.bushido.ru/files/books/method/borba/judo_techn-takt.pdf

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)

5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. [Scopus](#) - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

10. Материально-техническое оснащение дисциплины.

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №10: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 38 посадочных места; интерактивная доска IQ Board; ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров.</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №12: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров</p> <p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №13: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 24 посадочных места; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; классная доска; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров</p> <p>Дворец спорта: зал вольной борьбы: Оснащен трибунами для зрителей; тренажерами для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц. 2 борцовских ковра. В зале имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом S=642,5 кв.м.</p>	<p>362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8</p> <p>362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Дворец спорта: зал вольной борьбы</p>
---	---

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2022/2023 учебный год

Зав. кафедрой

М. Х. Хадарцев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта
от _____ 2022 г., протокол № _____.

Председатель Совета факультета
