

**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  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРИВНОЕ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  
(спортивная борьба)**

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки - Спортивная тренировка**

**Квалификация (степень) выпускника- бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки – 2024**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: доцент кафедры спортивной борьбы и, гимнастики и  
легкой атлетики, к. п. н. Багаев С. В.**

## 1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 5 зачётных единиц составляет (180 часов)

### Распределение учебных часов по полугодиям (семестрам)

Семестры	Практические занятия		Лекции		Всего		Самостоятельная работа		Итого	
	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО	ДО	ОЗО
3 курс										
V	<b>38</b>	4			<b>38</b>	4	<b>70</b>	104	<b>108</b>	108
VI	<b>26</b>	4			<b>26</b>	4	<b>46</b>	68	<b>72</b>	72
Всего:	<b>64</b>	8			<b>64</b>	8	<b>116</b>	172	<b>180</b>	180

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Курс</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Семестр</b>	<b>5-6</b>	<b>5-6</b>
<b>Практические занятия</b>	<b>64</b>	<b>8</b>
<b>Итого занятий в спортзале</b>	<b>64</b>	<b>8</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>116</b>	<b>172</b>

<b>Форма контроля</b>		
<b>Зачет</b>	<b>5- 6 семестр</b>	<b>5-6 семестр</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

## Цели 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.

- сформировать у обучающихся универсальную и профессиональную компетентность в области физической культуры и спорта, приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической и тренерской деятельности.

### 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.

**Целью** дисциплины является овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности в области борьбы самбо, организационных и нормативных основах тренировочной и соревновательной деятельности, как фактора формирования здорового образа жизни.

#### **Задачами дисциплины являются:**

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, её приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной конкуренции;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- владения техникой основных двигательных действий спортивной борьбы и выполнения контрольных нормативов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив к тренировочному процессу;
- проводить занятия по общей и специальной физической подготовке;

### **3. Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» входит Блок 1 к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В. 01.01. учебного плана ФГОС ВО - бакалавриат направления 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка»

Для изучения дисциплины необходимы знания, полученные студентами в рамках изучения дисциплин «Физическая культура и спорт», «Педагогика физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Анатомия человека», «Теория избранного вида спорта», «Профессионально-спортивное совершенствование», «Спортивная медицина», «Гигиена физической культуры и спорта».

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

<b>Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами</b>			
<b>Профессиональный стандарт</b>		<b>Обобщенные трудовые функции (код и наименование)</b>	<b>Трудовые функции (код и наименование)</b>
01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании)	<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 Общеобразовательная функция. Обучение.</i>
			<i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i>
			<i>А/03.6 Развивающая деятельность</i>

	(воспитатель, учитель)	<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>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на</i>



			<i>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:**

- Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у выпускника общепрофессиональной компетенции УК-7; ПК-1; ПК-2; ПК-3

Самоорганизация и саморазвитие (в т. ч. здоровье сбережение)	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической	<b>УК-7.1. Знает:</b> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной
--	--	---

	<p>подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>составляющей здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;</li> <li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li> <li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</li> <li>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</li> </ul> <p><b>УК-7.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li> <li>- проводить занятия по общей</li> </ul>
--	--	---

		<p>физической подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li> <li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul> <p><b>УК-7.3. Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;</li> <li>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>
Объект или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции

<p>Педагогическая деятельность</p> <p>Проектирование и реализация основных общеобразовательных программ</p>	<p><b>ПК-1</b></p> <p>Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы и использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приёмы организации деятельности обучающихся</p>	<p><b>ПК-1.1 Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогические цели и задачи, планирования занятий и (или) циклов занятий, направленных на освоение избранных видов физкультурной деятельности;</li> <li>- методику использования средств различных видов спорта в системе образования и спортивной подготовке;</li> <li>- методику физического воспитания с использованием средств различных видов спорта;</li> <li>- методику обучения базовым техническим элементам (приемам) различных видов спорта на уроках физической культуры.</li> <li>- Современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</li> <li>- Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий</li> <li>- Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего</li> </ul>
---	--	--

		<p>образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства</p> <p>- Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке</p>
		<p><b>ПК-1.2. Умеет:</b></p> <p>-планировать и проводить индивидуальные и групповые занятия по начальному обучению с использованием средств различных видов спорта с занимающимися различного возраста и подготовленности;</p> <p>-определять цель, задачи, осуществлять подбор средств из различных видов спорта при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени школьников;</p> <p>-разрабатывать программу физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия для школьников с использованием средств различных видов спорта;</p> <p>- Применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы</p> <p>- Проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной</p>

		<p>физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и методик обучения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой</li> <li>- Разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение</li> <li>- Осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе</li> </ul>
		<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации обучения на основе положений и принципов педагогики;</li> <li>- методами педагогического контроля и контроля качества обучения в профессиональной деятельности;</li> <li>- умениями использовать в профессиональной деятельности актуальные дидактические технологии обучения.</li> </ul>
Подготовка спортсменов	<b>ПК-2</b> Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	<p><b>ПК-2.1. Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами;</li> <li>- теорию и методику избранного вида спорта, спортивную биохимию и морфологию, физиологию спорта;</li> <li>- технологии профессионального спортивного совершенствования в</li> </ul>

		<p>виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- программу спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта;</li> <li>- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта;</li> <li>- методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации;</li> <li>- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта;</li> <li>- особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);</li> <li>- порядок составления отчетной документации по планированию тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- содержание и техники</li> </ul>
--	--	---

		<p>комплексного контроля и учета на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта;</li> <li>- содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин);</li> <li>- специфику построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;</li> <li>- методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методы, показатели и критерии оценки результатов медико-биологического контроля тренировочного процесса в избранном виде спорта;</li> <li>- методы оценки спортивной подготовленности и критерии качественного построения и проведения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- основные цели, принципы и закономерности психологического обеспечения тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> </ul>
--	--	--



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание, соотношение и предельность объемов тренировочного процесса по видам подготовки в виде спорта;</li> <li>- медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности;</li> <li>- порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</li> <li>- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</li> </ul> <p><b>ПК-2.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности занимающихся, их функционального состояния;</li> <li>- анализировать индивидуальные результаты занимающегося на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- 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</li> </ul>
--	--	--

		<p>индивидуальными особенностями занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать результативность спортивной подготовки, определять эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- определять величину нагрузки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся, варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>- использовать тесты для контроля и оценки уровня физической, технической, тактической подготовленности занимающихся;</li> <li>- собирать и анализировать информацию о результатах выступлений, занимающихся в спортивных соревнованиях;</li> <li>- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</li> <li>- анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</li> <li>- оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и</li> </ul>
--	--	--

		<p>предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов;</li> <li>- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- планирования тренировочных нагрузок при построении микроциклов, мезоциклов и макроциклов, занимающихся в</li> </ul>
--	--	---

		<p>ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления индивидуального календаря спортивных соревнований;</li> <li>- 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;</li> <li>- периодического и текущего контроля результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающихся;</li> <li>- сравнительного анализа результативности выступления занимающихся в спортивных соревнованиях;</li> <li>- мониторинга выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся;</li> <li>- анализа данных медико-биологического контроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения;</li> <li>- анализа показателей самоконтроля занимающихся;</li> <li>- оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося в</li> </ul>
--	--	---

		<p>ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализа и разбора результатов выступлений, занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях;</li> <li>- выявления факторов спортивного результата, занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом;</li> <li>- оценки качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) и индивидуальным планом подготовки;</li> <li>- подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся</li> </ul>
	<p><b>ПК-3</b> Способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин</p>	<p><b>ПК-3.1. Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата спортсмена;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений спортсмена;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений спортсмена с заданной результативностью;</li> <li>- химический состав организма спортсмена;</li> <li>- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий по виду спорта;</li> <li>- особенности обмена веществ, занимающихся разных возрастных групп;</li> <li>- физиологические функции основных органов и систем организма спортсмена в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся разных возрастных групп;</li> <li>- социальную значимость воспитательной работы с подростками девиантного поведения в процессе занятий ФКиС;</li> <li>- характеристику особенностей отклонений подростков</li> </ul>
--	--	--

		<p>девиантного поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сенситивные периоды в развитии основных физических качеств;</li> <li>- медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы для занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- технологии спортивной тренировки в ИВС;</li> <li>- технологии профессионального спортивного совершенствования в ИВС;</li> <li>- программу спортивной подготовки по избранному виду спорта;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- построение процесса спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической, техникой и тактической подготовки в ИВС;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в ИВС;</li> <li>- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки;</li> <li>- психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и</li> </ul>
--	--	---

		<p>разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила использования спортивного оборудования, тренажеров и инвентаря;</li> <li>- модельные характеристики спортсменов высокого класса, методики и технологии тренировки на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- структуру годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося;</li> <li>- предельный объем тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией;</li> <li>- содержание и результаты спортивной подготовки, требования к зачисляемым (переводимым) в группы совершенствования спортивного мастерства;</li> <li>- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;</li> <li>- общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности препровождении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации;</li> <li>- виды, особенности применения восстановительных средств в виде</li> </ul>
--	--	---



		<p>спорта, их влияние на организм спортсменов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека</li> </ul> <p><b>ПК-3.2 Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спорта, мастера спорта России;</li> <li>- оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной</li> </ul>
--	--	--

		<p>результативностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;</li> <li>- оценивать и корректировать уровень теоретической подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта;</li> <li>- использовать современное спортивное оборудование, тренажеры для обеспечения спортивного результата;</li> <li>- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося, спортсмена для повышения надежности реализации техники в экстремальных условиях соревнований;</li> <li>- разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок;</li> <li>- использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего</li> </ul>
--	--	--

		<p>спортивного мастерства по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий);</li> <li>- предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок;</li> <li>-осуществлять воспитательную работу с подрастающим поколением на основе полученных знаний;</li> <li>- осуществлять профилактику девиантного поведения подростков в процессе занятий ФКиС;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма спортсмена</li> </ul> <p><b>ПК-3.3 Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- построения индивидуализированного тренировочного процесса</li> </ul>
--	--	---

		<p>занимающихся в рамках структуры годичного цикла;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения внимания и мобилизации в процессе тренировки;</li> <li>- моделирования оптимальной тренировочной нагрузки, контроля оптимального соотношения(соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося;</li> <li>- мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям;</li> <li>- проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки;</li> <li>- подготовки занимающихся по инструкторской и судейской</li> </ul>
--	--	--

		<p>практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроля выполнения занимающимися плана восстановительных мероприятий;</li> <li>- контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря;</li> <li>- использования в профессиональной деятельности актуальных приемов, принципов и методов работы с подростками;</li> <li>- использования полученных знаний в процессе занятий ФКиС;</li> <li>- планирования, организации различных форм занятий с учетом психологических особенностей занимающихся ;</li> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей занимающегося в ИВС;</li> <li>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма занимающегося в ИВС;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма занимающегося в зависимости от возраста и пола</li> </ul>
--	--	--



## 5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

### 3 курс

№ Неде ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия	Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		практика	Содержание	часы			мин	
		часы						
3 курс 5 семестр								
1	Ознакомление и изучение общеразвивающих и специальных упражнения борца в стойке и в партере. Упражнения для страховки.  (•)-Мастер класс	2	Анализ и практическое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений борца упражнениях борцов. Страховочные упражнения.	4	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9
2	Основные стойки борца. Дистанции в схватке. Передвижения на ковре. ТТД для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование и т. д. Правильные захваты, перехваты в стойке и в партере. Положения борцов. (•)-Ролевые игры (•)-Мастер класс	2		4	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9

3	<p>Специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств борца.</p> <p>Специальная физическая подготовка борца(СПФ). Упражнения для развития СФП борцов</p> <p>Контрольные упражнения и нормативные требования по ОФП борца</p>	2		4	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9
4	<p>Изучение основных простейших технических действий в партере и в стойке. Совершенствование.</p> <p>Защитные действия и контратаки.</p> <p>(□)-Спарринг</p>	2	<p>Повышение ОФП и СФП</p> <p>Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий</p>	4	Визуальная оценка техники приема			1-4,9
5	<p>Изучение и совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра.</p> <p>Защиты и контратаки.</p>	2	<p>Совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра.</p>	4	Визуальная оценка техники			



	<p>Совершенствование переводов рывком захватом шеи и плеча. (□)-Спарринг</p> <p>Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. (□)-Учебные схватки</p>				приема			<b>1-4,9</b>
6	<p>Изучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрпириемы. (●)Ролевые игры (□)-Спарринг</p>	2	<p>Совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Контрпириемы.</p>	4	Оценка приемов и ТТД			<b>1-4,9</b>
7	<p>Изучение и совершенствование переворотов обратным захватом туловища, дальнего бедра. Защиты и контратаки. Учебные схватки. Оценка технических действий (●)-Ролевые игры (●)-Мастер класс</p>	2	<p>Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки.</p>	4	Визуальная оценка техники приема			<b>1-6</b>

8	Изучение и совершенствование переворотов разгибанием зацепом ближнего бедра на «ножницы». Виды зацепов. Защиты от «ножниц». (□)-Спарринг	2	Изучение и совершенствование переворотов разгибанием зацепом ближнего бедра на «ножницы». Виды зацепов. Защиты от «ножниц».	4	Визуальная оценка техники приема			1-4,9
9	Совершенствование технических действий для захвата руки в партере. Защитные действия в партере. Контратаки в партере: нырки, выседы, накрывание, перевороты. (●)-Мастер класс  Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полу полётом, наклоном. (□)-Спарринг	2	Совершенствование приемов и технико-тактических действий.	4	Оценка приемов и ТТД			1-6
10	Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног.	4	Оценка приемов и ТТД			1-6

11	Упражнения развития и повышения силы и выносливости борца. Работа на тренажерах. Круговые тренировки(кроссфит)	2		4	Визуальная оценка техники приема			1-4,9
12	Изучение бросков отхватом изнутри. Методы подготовки к броскам отхватом. Защитные действия и контратаки Учебные схватки. (□)- Ролевые игры	2	Совершенствование приемов и технико-тактических действий. Повышение Физических качеств	4	Визуальная оценка техники приема			2,9
13	Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2		4				1-4,9

14	Упражнения для развития и повышения ловкости борца. Развитие гибкости борца.	2	Развития и повышения ловкости борца. Развитие гибкости борца	2				1-4,9
15	Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полу полётом, наклоном. (□)-Спарринг	2		4				
16	Изучение и совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки. (□)-Учебные схватки	2		4				1-4,9
17	Совершенствование бросков подворотом захватом плеча снаружи и изнутри Защиты. Контратаки. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствование бросков подворотом Защиты. Контратаки.	2	Оценка приемов и ТТД			1-4,9

18	Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. (□)-Спарринг	2	Совершенствование бросков передней, задней подножкой, подсечкой, зацепами. Защиты	4	Визуальная оценка техники приема			1-4,9
19	Повышение СФП. Повышение скоростной выносливости, силовой выносливости, взрывной силы Круговые тренировки на тренажерах. Круговые тренировки в парах. Учебно-тренировочные схватки (□)-Спарринг	2	Совершенствования акробатических упражнений - Переворот вперед с опорой на руки и голову.	2				1-6
	<b>Сдача контрольных нормативов по ТТП</b>							
	<b>Всего</b>	<b>38</b>		<b>70</b>				
<b>3 курс 6 семестр</b>								

1	Совершенствование бросков передней, задней подножкой, подсечкой, зацепами снаружи и изнутри. Защиты. Контрприемы. Учебные схватки. <input type="checkbox"/> Ролевые игры	2	Совершенствование ТТД с помощью ног	4	Визуальная оценка техники приема			1,2,9
2	Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки. <input type="checkbox"/> -Спарринг	2	Совершенствование ТТД захватом ног	2	Визуальная оценка техники приема			1-6
3	Спортивные и подвижные игры для развития силы, быстроты, координации, выносливости, ловкости. <input type="checkbox"/> - Ролевые игры	2		2				1.4
4	Совершенствование защитных ТТД от захватов ног. Подводящие и имитационные упражнения. Знакомство с технико-тактическими действиями: контратаки при атаке ног. Переводы и броски.	2	Совершенствование защитных ТТД от захватов ног. Подводящие и имитационные упражнения.	4	Визуальная оценка техники приема			2,9

5	Изучение и совершенствование бросков наклоном захватом двух. Упражнения для защиты ног от захватов. Способы защитных действий. Учебные схватки. (□)- Ролевые игры	2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	2	Визуальная оценка техники приема			2,9
6	<b>Изучение</b> и совершенствования переворотов с крестным захватом голени. Виды захватов. Изучение защитных действий. (□)- Ролевые игры	2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	4	Оценка приемов и ТТД			9
7	Совершенствование защитных ТТД от захватов ног. Способы защит. Знакомство с ТТД контратак при атаке ног. Переводы и броски. (□)- Ролевые игры	2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	4	Визуальная оценка техники приема			1-6
8	Изучение и совершенствование переводов захватом двух. Упражнения для защиты ног от захватов (□)- Ролевые игры	2	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	4	Визуальная оценка техники приема			2,9
9	Изучение и совершенствования встречных атак и контратак в	2	Изучение и совершенствование приемов	4	Оценка			

	стойке в вольной борьбе. Учебные схватки. (□)-Спарринг		и технико-тактических действий.		приемов и ТТД			<b>9</b>
10	Совершенствования защитных тактических действий, маневрирования, сковывания, ложных атак, создания угроз и т. д. Учебные схватки по заданию	<b>2</b>	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	<b>4</b>	Визуальная оценка техники приема			<b>1-4,9</b>
11	Совершенствования бросков наклоном захватом туловища зацепом изнутри, снаружи. Защиты, контратаки. Совершенствование ТТД бросков наклоном зашагиванием.	<b>2</b>	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	<b>4</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>9</b>
12	Совершенствование бросков наклоном захватом двух ног. Совершенствование переводов захватом двух ног. Защиты. Контратаки -выседом. Учебные схватки. Совершенствование посадок захватом одной перехватом другой. Защиты.	<b>2</b>	Изучение и совершенствование приемов и технико-тактических действий.	<b>4</b>	Оценка приемов и ТТД			<b>9</b>
13	Совершенствование (мельница) бросков поворотом через плечи захватом руки и ноги, захватом руки двумя руками. «Мельница – посадка»	<b>2</b>	Подготовка к учебно-тренировочным схваткам. Тренерские установки студентам на УТС.	<b>4</b>	Визуальная оценка техники			<b>9</b>



	Учебные схватки.  Учебно-тренировочные схватки. Оценка Технических действий.				приема			
	<b>Сдача контрольных нормативов по ТТП</b>							
	<b>Всего</b>	<b>26</b>		<b>46</b>				
	<b>Итого</b>	<b>64</b>		<b>116</b>				

### Содержание и учебно-методическая карта дисциплины 3 курс ЗФО

№ Неде ли	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия	Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		практика	Содержание	часы		мин	макс	
		часы						
3 курс 5 семестр								
1	Общеразвивающие и специальные упражнения борца в стойке и в партере. Страховочные упражнения. Основные стойки борца. Дистанции в схватке. Передвижения на ковре.	2	Анализ и практическое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений борца упражнениях борцов. Страховочные упражнения.	22	Визуальная оценка выполнения упражнений			1-4,9

	<p>ТТД для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование и т. д.</p> <p>Правильные захваты, перехваты в партере и в стойке. Положения борцов.</p> <p>(●)-Ролевые игры</p> <p>(●)-Мастер класс</p>		<p>Развитие и повышение силовых качеств с помощью различных силовых упражнений, спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики и спортивных и подвижных игр</p>					
2	<p>Ознакомление и изучение Специально-подготовительных упражнений для развития физических качеств борца. Борьба в партере. Изучение и совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра. Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Защиты. Защиты и контратаки. Учебные схватки. (□)-Спарринг</p>	2	<p>Ознакомление, изучение, совершенствование переворотов, бросков в партере. Защиты и контратаки в партере.</p>	22	<p>Визуальная оценка выполнения упражнений</p>			1-4,9
3	<p>Специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств борца</p> <p>Борьба в стойке. Простейшие формы борьбы. Изучение и совершенствования ТТД для правильных захватов и перехватов</p>	2	<p>Совершенствования переводов, посадок, нырков, сваливании, бросков наклоном, зацепом ног ногами, руками, скручиваний захватом ног. Переводы захватом головы, шеи.</p> <p>Ознакомление и изучение</p>	20				

	рук, туловища, ног, Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Учебные схватки.		защитных действий от захватов рук, ног, туловища					
4	Упражнения развития и повышения основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости борца. Упражнения для развития силы, взрывной силы, силовой и скоростной выносливости	2	Повышение силовых качеств борца, с использованием различных предметов, снарядов, штанги, гири, тренажеров, партнеров и т. д...	20				
	<b>Сдача контрольных нормативов по ТТП</b> <b>Зачет</b>				Визуальная оценка выполнения упражнений, приемов и технических действий			
	<b>Всего</b>	8		82				
<b>3 курс 6 семестр</b>								
1	Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование атакующих действий в партере. Перевороты скручиванием, разгибанием,	2	Анализ и практическое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений борца упражнениях борцов.	22	Визуальная оценка выполнения упражнений			

	накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху. Защитные действия и контратаки. Учебные схватки		Страховочные упражнения.					<b>1-4,9</b>
2	Совершенствование ТТД в стойке. Совершенствование атакующих действий в стойке. Переводы рывком, нырком, захватом туловища с подсечкой, захватом ног, ноги, защитные действия и технические действия контратаки. Учебные схватки	2	Совершенствование ТТД в стойке. Совершенствование атакующих действий в стойке.	22	Визуальная оценка выполнения упражнений			<b>1-4,9</b>
3	Совершенствование ТТД в стойке. Совершенствование атакующих действий в стойке. Броски подворотом, броски поворотом, броски отхватом, подхватом, прогибом, зацепом. Броски наклоном с помощью ног. Защитные действия. Учебные схватки.	2	Совершенствование бросков в стойке.	20				
4	Ознакомление и обучение комбинационного ведения поединка. Методы перехода с одного приема на другой в партере. Контратаки и	2	Совершенствование преворотов в партере. Защитные действия и контрприемы в партере.	20				

	накрывания в партере. Обманные движения в стойке для осуществления атакующих действий. Комбинации стойка-партер.		Совершенствований комбинаций.					
	<b>Сдача контрольных нормативов по ТТП                      Зачет</b>							
	<b>Всего</b>	<b>8</b>		<b>82</b>				

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**

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение двигательными навыками;
- метод, направленный на совершенствование и формирование умений и навыков.

**Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:**

- информационно-развивающие, такие как - демонстрация спортивных соревнований, спортивных поединков по всем видам борьбы – видеометод;
- объяснение оценок за технические действия и приемов атаки, контратаки, запрещенных приемов и действий;
- объяснение оценок при выявлении пассивной борьбы;
- диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе учебно-тренировочного занятия.

**Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:**

- репродуктивный метод обучения.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами:

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных

ситуаций, имитационные упражнения.

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, сдача

контрольных нормативов).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусмотрено использование в учебном

процессе интерактивных форм обучения: разбор конкретных ситуаций, учебных и учебно-тренировочных схваток ролевых игр.

Практические занятия (36 часов) проходят в интерактивной форме. Суть интерактивного обучения состоит в такой организации учебного процесса, при которой все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс обучения на занятиях.

## **7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится:

- просмотр соревнований по спортивной борьбе;
- изучение технических действий и приемов при просмотре видеоуроков по спортивной борьбе;
- учебно-тренировочные занятия по спортивной борьбе для совершенствования технико-тактических действий и приемов.
- учебно-тренировочные занятия для развития и повышения основных физических качеств, функциональной подготовки, специальной физической подготовки.

Основными задачами СРС по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми;

- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач;  
СРС проводится во внеаудиторных формах.

Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей.

На учебно-тренировочных занятиях организуется анализ технических и тактических действий, применяемых на тренировочных и соревновательных схватках.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 188 часов.

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

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

**Текущий контроль** – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения умений и навыков в течение семестра. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (практических) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются визуальный контроль за выполнением упражнений, технических действий, приемов и комбинаций на практических занятиях.

**Рубежный контроль** осуществляется 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 один раз по графику.

Проведение текущего и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением СОГУ.<sup>1</sup>



## БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Макс. кол-во баллов
<i>Текущая оценка студента в течение 1-14 недели состоит из:</i>	50
• посещение занятий.	10
• усвоение технических действий и приемов на практических занятиях	10
• Самостоятельных работ	10
• Сдача контрольных нормативов по ОФП	10
• Сдача контрольных нормативов по СФП	10
<b>Рубежная аттестация</b>	<b>50</b>
<b>Итого</b>	<b>100</b>

### 8.1. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации

#### *Критерии оценивания результатов рубежного тестирования*

**Рубежная аттестация** проводится в форме демонстрации специальных упражнений спортивной борьбы, демонстрации технических действий и приемов в учебных схватках в стойке и партере и демонстрации спортивного мастерства на учебно-тренировочных схватках.

Визуальная оценка

**Курс** – 3

**Семестр** – 5,6

**Баллы** – специальные упражнения спортивной борьбы – 10

- технические действия и приемы в учебных схватках- 30

- спортивное мастерство в контрольной схватке - 10

**При аттестации на усмотрение преподавателя ставиться визуальная оценка**

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные посещения практических занятий, за освоение технико-тактических действий и приемов, за выполнение заданий на самостоятельной работе, за сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП, за сдачу нормативов на рубежной аттестации – до 50 баллов.

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 зачете выводится следующим образом:

$$O = T + \frac{P+Э}{2}$$

Если итоговый зачет 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 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
50-70	Удовлетворительно	3
36-49	Неудовлетворительно	2
0-35		1

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

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 50-70 баллов;
- «зачет» - 50-100 баллов;

Студенты, набравшие 49 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 49 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или **«не зачтено»** соответственно.

## 8.2. Контрольные нормативы к рубежной аттестации

### 3-курс Контрольные нормативы (ОФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	Подтягивание на перекладине в висе	М	14	15	16	17	22
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 800 м.	М	2 26	2 24	2 20	2 18	2 15
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Забегания в одну сторону на гимнастическом мосту за 30 сек	М	7	8	9	10	12
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Рывок гири 16кг-50,55,60 24кг-65,74 32кг-86,97,130 в сумме двумя руками (правой, левой).	М	50	60	65	70	75
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Приседание со штангой собственного веса	М	12	14	16	20	22
		Оценка	1	2	3	4	5

### 3-курс Контрольные нормативы (СФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	М	8сек	7,5сек	7сек	6,5сек	6сек
		оценка	1	2	3	5	5
2.	Забегание на борцовском мосту за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	5	5
3.	Уходы на мост со стойки за 20 сек	М		9	10	11	12
		Оценка	1	2	3	5	5
4.	Бег 30 м	М	4,8	4,75	4,7	4,4	4,2
		Оценка	1	2	3	5	5
5.	Наклоны туловища к ногам из положения лежа на спине за 60 сек	М	40	43	45	50	55
		Оценка	1	2	3	4	5

### 3-курс Контрольные нормативы (ОФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Бег на 60м	М	8,4сек	8,3сек	8,2сек	8,1сек	8,0сек
		оценка	1	2	3	4	5
2	Сальто назад с места (визуальная оценка)	М	4,8	4,75	4,7	4,65	4,6
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Подъем «выход силой» силой на перекладине	М	6	7	8	10	14
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Подъем штанги на грудь собственного веса.	М	3	4	5	6	8
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Бег 2х800м с 30 секундным перерывом	М	2,40-2,40	2,38-2,38	2,35-2,35	2,30-2,30	2,28-2,28
		Оценка	1	2	3	4	5

### 3-курс Контрольные нормативы к зачету (СФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Ср.	В.ср.	Выс.
1	Лазание по канату без помощи ног 6 м	М	8сек	7.8сек	7,5сек	7.3сек	7сек
		оценка	1	1,5	1,8	2	2.5
2	Броски (партнёра) наклоном захватом одной перехватом другой (20 сек.)	М	8	9	10	11	12
		Оценка	1	2	4	5	5
3	Броски (партнёра) подворотам через плечо захватом руки за 20 сек.	М	7	8	9	10	12
		Оценка	1	2	4	5	5
4	Перевороты обратным захватом дальнего бедра при захвате соперником ноги за 20 сек	М	8	9	10	11	12
		Оценка	1	2	4	5	5
5	Уходы на мост со стойки за 20 сек	М	9	10	11	12	13
		Оценка	1	2	4	5	5

### 3 курс Контрольные нормативы к зачету( СФП)

№	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низ.	Н.ср.	Срд.	В.ср.	Выс.
1	«Отбрасывание ног» за 15 сек	М	15	17	19	22	25
		Оценка	1	2	3	4	5
2	Броски партнера подворотом ч/з спину за 30 сек захв. за руку	М	12	14	16	17	18
		Оценка	1	2	3	4	5
3	Лазание на канат высотой 5 м. без помощи ног (количество раз)	М	6,5	7.0	6,8сек	6.5сек	6сек
		Оценка	1	2	3	4	5
4	Контр бросок прогибом от броска обвивом за 15 сек	М	5	6	7	8	9
		Оценка	1	2	3	4	5
5	Подъем на грудь т/а штанги собственного веса	на	3	4	5	6	8
		Оценка	1	2	3	4	5

### 8.3. Контрольные нормативы к зачету для оценки технической подготовленности студентов 3 курса

#### 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 перехватом 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	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 зашагиванием от броска подворотом	

### 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	Контрпиём от перевода захвата одной,	Контрпиём от переворота обратным



борьба	голова снаружи	захватом дальнего бедра
Женская борьба	Контрприем от броска прогибом зацепом (обвивом) разноимённой изнутри	Контрприем от переворота переходом захватом руки на ключ

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 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>

**б) дополнительная литература**

5. 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:https://img1.labirint.ru/bookstore/books/436323/big.jpg](https://img1.labirint.ru/bookstore/books/436323/big.jpg)
6. 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.
7. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 189 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08356-9. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL:<https://urait.ru/bcode/454427>
8. 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.
9. 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.
10. 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](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:**

Электронные ресурсы, обеспечивающие реализацию образовательных программ и научной деятельности ФГБОУ ВО «СОГУ» на 2024 г.

Наименование, сведения о правообладателе и адрес сайта	Договор на право использования ЭБС	Срок действия договора	Количество точек доступа/ пользователей и характеристика доступа	Примечания
ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	№ 278-12/2022	01.01.2023– 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>	№ 01/03-2023	01.03.2023– 30.06.2023 01.09.2023– 31.12.2023	6050	заключение договора на право доступа с 01.01.24
ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здравоохранение ВО» IT компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА» <a href="http://www.studentlibrary.ru">www.studentlibrary.ru</a>	№ 832КС/02-2023	27.02.2023 – 26.02.2024	200 эл. карт пользователей	заключение договора на право доступа с 27.02.24
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) <a href="http://www.elibrary.ru">www: https://elibrary.ru</a>	Sio-5051/2023	11.04.2023 – 12.04.2024	до 500	заключение договора на право доступа с 13.04.24
Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>	№ 33-п	01.01.2023 – 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>	№ 101/НЭБ/4513	05.07.2018 – 05.07.2023	10 точек доступа по IP-адресу	с пролонгацией на пять лет

## 10. Материально-техническое оснащение дисциплины.

<p><b>Дворец спорта: зал спортивной борьбы, 1 этаж</b> 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, Дворец спорта: зал вольной борьбы, 1 этаж</p>
--	---

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
9.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
10.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
11.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
12.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно)	Россия
13.	Kaspersky Endpoint Security	До 22.01.2024	Россия
14.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023 г.) с ОАО «Анти-Плагиат»	Россия
15.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)	СОГУ
16.	Планы	№8867, от 09.01.2023 г. (09.01.2023г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛММИС	Россия
17.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич Тех.под. 07.04.2022	Россия
18.	«Галактика»	от 14.03.2022 г.(примерная дата)	Россия
19.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата)	Россия
20.	Услуги связи (доступ к сети интернет)	ООО Алком № AL-0044 от 01.02.2022 г -31.12.2022 г	Россия
21.	MOODLE	Бесплатное российское	США (бесплатное российское)
22.	«Галактика РУЗ»	Лицензия бессрочная	Россия

		Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	
23.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
24.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	<a href="https://dvs.rsl.ru">https://dvs.rsl.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
25.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	<a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
26.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
27.	Универсальная баз данных East View	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	США
28.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
29.	ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
30.	КЭП (домен на яндексе)	бесплатное	Россия
31.	РусГард	бесплатное	Россия
32.	VipNet		Россия

## 11. Лист обновления/актуализации

### Дополнения и изменения в учебной программе на 2024/2025 учебный год

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры г., протокол № 1.

Программа одобрена на заседании совета факультета от., протокол № 1.