

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 18.07.2023 11:41:45  
Уникальный программный ключ:  
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН**

Утверждаю:  
Зав. каф: Дунаев К.Ш.



(подпись)

Протокол № 9 заседания  
кафедры от 27.04.2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Вольная борьба**

(наименование дисциплины (модуля))

**49.03.01 Физическая культура**

(код и направление подготовки)

**Профиль(и) подготовки**

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

**Квалификация бакалавр**

**Форма обучения заочно**

**Год набора**

**2023**

**Грозный, 2023**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

## 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 – Физическая культура. РП представляет собой совокупность дидактических материалов, направленных на реализацию содержательных, методических и организационных условий подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – Физическая культура.

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к Б1.В.ДВ.12

## 1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель – подготовка высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, интегрировано с наукой, теорией и практикой.

Задачами высшего профессионального образования специалиста по физической культуре и спорту в рамках настоящей программы являются привитие знаний, навыков и умений в теории и методике вольной борьбы.

## 1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций (*с указанием шифра компетенции*):

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-5-способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебновоспитательном процессе и внеурочной деятельности;

ПК-9 -способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам.

Индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

ПК-5.4. применяет здоровьесберегающие технологии физического воспитания и спортивной тренировки занимающихся с применением общедидактических принципов обучения, принципов спортивной тренировки, реализуемых в различных режимах нагрузки в учебном процессе и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.

ПК-9.3. проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по физической культуре, кондиционной тренировке, физкультурно-спортивной, тренировочной, соревновательной деятельности занимающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями.

*Таблица 1*

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>
---------------------------------------	--	--

<p>УК-7.</p>	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы теории и методики развития физических качеств, способностей, функциональных систем организма с применением средств гимнастики;</li> <li>-критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять полученные знания в профессиональной деятельности с участниками образовательного процесса для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; - рационально использовать методы и средства гимнастики для оценивания уровня физической подготовленности обучающихся с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>-оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; владеть:</li> <li>-навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»,</li> <li>-навыками применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;- способами оценивания общих и специфических показателей физической подготовленности различных</li> </ul>
--------------	--	--

		<p>категорий обучающихся. ПК-5(ПК-5.4.) знать: -основные характеристики средств</p>
--	--	---

		<p>гимнастики, методические особенности гимнастики для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся,</p> <p>-факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по гимнастике;</p> <p>уметь:-разрабатывать и реализовывать в учебном процессе программы обучения упражнениям, комплексы для развития физического и двигательного потенциала, формирования психической кондиции личности, с учетом охраны жизни и здоровья обучающихся, в процессе проведения внеурочных форм занятий;-планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на занятиях гимнастики, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;</p> <p>владеть:-способами применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности,</p> <p>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся</p> <p>-способами планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.</p>
--	--	---

ПК-5	ПК-5-способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебновоспитательном процессе и внеурочной деятельности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные характеристики средств гимнастики, методические особенности гимнастики для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся,</li> <li>-факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по гимнастике;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разрабатывать и реализовывать в учебном процессе программы</li> </ul>
------	---	---

		<p>обучения упражнениям, комплексы для развития физического и двигательного потенциала, формирования психической кондиции личности, с учетом охраны жизни и здоровья обучающихся, в процессе проведения внеурочных форм занятий;-планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на занятиях гимнастики, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-способами применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности,</li> <li>-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся</li> <li>-способами планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.</li> </ul>
--	--	---

<p><b>ПК-9</b></p>	<p>ПК-9 - способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-средства и методы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся,</li> <li>-методические приемы развития необходимых умений и навыков для взаимодействия с участниками образовательного процесса</li> <li>-факторы, определяющие эффективность проектирования индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся по учебному предмету, гимнастика.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технологии обучения, воспитания и развития с учетом</li> </ul>
--------------------	--	---



		<p>социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;</p> <p>-подбирать и применять на занятиях гимнастики адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, и организационные приемы работы с занимающимися.</p> <p>-на основе требований стандарта организовывать учебный процесс для решения физкультурнорекреационных, оздоровительнореабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач, для поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, на основе оценки их физического и функционального состояния. владеть:</p> <p>-способностью разрабатывать и проектировать индивидуальные программы и методики освоения обучающимися основных разделов гимнастики,</p> <p>-навыками рациональной организации и проведения занятий гимнастикой в соответствии с требованиями образовательных стандартов, содержанием действующих образовательных программ и спецификой контингента занимающихся.</p>
--	--	---

#### 1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 216ч/6 з.е.

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов			
	Очно		Заочно	
			4 сем	5 сем
4.1. Объем контактной работы обучающихся с			8	8



7.	Основы ведения НИР вольной борьбе										8
8.	Техника вольной борьбы. Классификация:										8
	техника полевого игрока и вратаря.										
9.	Тактика вольной борьбы. Классификация: индивидуальные, групповые и командные, тактические взаимодействия в защите и нападении										8

*Часы, отведенные на лабораторные занятия, все считаются как практическая подготовка. Из часов практических занятий через косую линию указываются часы, отведенные на практическую подготовку.*

## 1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы) <i>(для педагогических профилей наполняется с учетом ФГОС основного общего и среднего общего)</i>
1	Введение в специализацию	Место и значение вольной борьбы в системе физического воспитания. Общая характеристика системы подготовки спортсменов: массовые формы физкультурно-спортивной работы, подготовка спортивных резервов, спорт высших достижений. Основные понятия.
2	История возникновения и развития вольной борьбы	Возникновение и развитие вольной борьбы в России и за рубежом. Соревнования по вольной борьбе. Эволюция правил, техники, тактики. Сильнейшие спортсмены в мире, в России. Современное состояние вольной борьбы и перспективы развития. Научно-технический, научно-методический прогресс в вольной борьбе, проблемы развития науки и методики. Вольная борьба как научная и учебная дисциплина.
3	Места для занятий, оборудование и инвентарь, применяемые в вольной борьбе	Основные понятия вольной борьбы как науки и учебном предмете. Терминология, принятая в вольной борьбе. Термины, применительно к соревновательной деятельности.

4	<p>Методы организации занимающихся, строевые команды и упражнения</p>	<p>Требования техники безопасности в борьбе вольной борьбы. Контроль за состоянием залов, стадионов, площадок. Проверка качества спортивных снарядов, оборудования и инвентаря. Соблюдение порядка и дисциплины на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>Организация страховки и помощи при разучивании новых упражнений, обучение само страховке.</p> <p>Соответствие масштаба соревнований возрасту школьников. Медицинский контроль за состоянием здоровья. Соблюдение гигиенических норм спортивных залов и др. Сооружений.</p> <p>Учет метеорологических условий и температурных норм при занятиях на воздухе.</p> <p>Личная гигиена, режим, питание юных борцов вольного стиля.</p>
---	---	---

5	Комплексы специализированной разминки ОРУ и	<p>Тренер по вольной борьбе как профессия педагогического профиля. Структура деятельности тренера вольной борьбы, факторы, обуславливающие эффективность тренерской работы. Сферы приложения труда тренера вольной борьбы. Требования к педагогической деятельности современного тренера. Критерии педагогического мастерства учителя на занятиях в спортивных секциях. Характеристика системы «тренер – детский спортивный коллектив», «тренер – юный спортсмен». Управление воспитанием юного спортсмена в процессе тренировки. Комплексный подход к проблемам воспитания. Формирование общественной активности. Развитие положительных качеств и руководство саморазвитием юных спортсменов. Работа с «трудными» подростками в спортивных секциях вольной борьбы. Связь тренерской деятельности различных типов в системе многолетней подготовки спортсменов (от новичков в детском возрасте до спортсменов высшей квалификации). Задачи и содержание работы по «технологической» линии подготовки высококвалифицированных спортсменов, во всех звеньях многолетней подготовки.</p> <p>Специфика детских, юношеских и взрослых коллективов спортсменов, сборных команд, различных по полу и особенности деятельности тренера в этих коллективах по организации, управлению и руководству спортивной подготовкой, воспитанием, режимом жизни.</p>
---	---	---

6	Правила и методика судейства	<p>Характеристика соревновательной деятельности (СД) в вольной борьбе. Роль и место СД в системе подготовки борцов вольного стиля. Особенности условий, в которых протекает СД вольной борьбе. Специфика определения спортивных результатов. Типичные травмы, их предупреждение. Характер и величина соревновательных нагрузок для спортсменов различного возраста. Характеристика единой всероссийской спортивной классификации – ЕВСК. Структура СД в вольной борьбе. Состав техникотактических действий для ведения соревновательной борьбы между спортсменами. Физические и психические качества и морфологические особенности. Факторы, обуславливающие эффективность СД вольной борьбе. Оснащенность спортсмена техникотактическим арсеналом и умение применять его в условиях соревнований. Уровень развития физических и психических качеств, свойств личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена. Морально-волевые качества. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке и в пределах годичных циклов. Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий. Состояние здоровья. Соревнования и соревновательная подготовка. Соревнования, как полигон демонстрации спортивных результатов, их фиксации, подведение итогов деятельности спортивных организаций. Соревнования, как форма повышения уровня спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки.</p> <p>Основные, подводящие, контрольные соревнования. Роль правил соревнований. Построение соревнований вольной борьбе. Соревнования для спортсменов высокой квалификации, для начинающих спортсменов, массовые соревнования. Планирование, организация и проведение соревнований.</p>
---	------------------------------	---

	<p>Основы ведения вольной борьбы</p> <p>НИР</p>	<p>Спортивная техника. Основы теории спортивной техники, как системы элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Системноструктурный подход к изучению спортивных двигательных навыков, их особенности в связи с детерминированностью или вероятностью соревновательных ситуаций. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники вольной борьбы. Критерии оценки техники.</p> <p>Спортивная стратегия и тактика. Основы теории стратегии и тактики как компонентов соревновательной деятельности. Единство тактики с техникой. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Организация коллективных и индивидуальных действий. Критерии оценки тактики.</p>
	<p>Техника вольной борьбы. Классификация: техника полевого игрока и вратаря.</p>	<p>Определение понятий «быстрота», «сила» и формы их проявления в соответствии со спецификой вольной борьбы, учет физиологических закономерностей развития быстроты и силы. Характеристика возрастных периодов, наиболее благоприятных для развития быстроты и силы. Средства и методы развития этих качеств вольной борьбе.</p> <p>Определение понятий «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления вольной борьбе, учет физиологических закономерностей развития этих качеств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития ловкости, выносливости, гибкости. Средства и методы развития этих качеств вольной борьбе. Дозирование нагрузок при развитии названных качеств вольной борьбе.</p>
	<p>Тактика вольной борьбы. Классификация: индивидуальные, групповые и командные, тактические взаимодействия в защите и нападении</p>	<p>Сущность тренировки, ее место в системе подготовки борцов вольного стиля.</p> <p>Составные части тренировки: техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая и теоретическая, интегральная подготовка. Задачи, средства, методы, применительно к вольной борьбе.</p>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
-------	---------------------------------	--

1.	Введение в специализацию	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
2.	История возникновения и развития вольной борьбы	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
3.	Места для занятий, оборудование и инвентарь, применяемые в вольной борьбе	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
4.	Методы организации занимающихся, строевые команды и упражнения	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
5.	Комплексы ОРУ и специализированной разминки	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий
6.	Правила и методика судейства	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий
7.	Основы ведения НИР вольной борьбе	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий
8.	Техника вольной борьбы. Классификация: техника полевого игрока и вратаря.	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий
9.	Тактика вольной борьбы. Классификация: индивидуальные, групповые и командные, тактические взаимодействия в защите и нападении	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий

### 3.1.1. Основная и дополнительная литература

№ п/п	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов,	Количество	Количество	Режим доступа ЭБС/электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся
<b>Основная литература</b>						
	1. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 264 с.				ЭБС Лань : URL: <a href="https://uraj.t.ru/bcode/473711">https://uraj.t.ru/bcode/473711</a>	100 %
	2. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с.				ЭБС Лань URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/85832">http://www.iprbookshop.ru/85832</a>	100 %
	3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.П. Кокоулина. —				ЭБС Лань URL: <a href="http://www.i">http://www.i</a>	100 %



Электрон. текстовые данные. — М.: Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с.				<a href="http://prbookshop.ru/11049">prbookshop.ru/11049</a>	
---	--	--	--	--	--

Таблица 6

Дополнительная литература					
1. Дубов, А. М. Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А. М. Дубов, И. В. Кулькова, Н. Ю. Бурнашова ; под редакцией А. М. Дубова, И. В. Кульковой. — Москва : МПГУ, 2021. — 244 с.				ЭБС Лань : URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/25298">https://e.lanbook.com/book/25298</a>	100 %
2. Витман, Д. Ю. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей / Д. Ю. Витман, Е. Ю. Ковыршина, А. В. Купченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 88 с.				ЭБС Лань : URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/238700">https://e.lanbook.com/book/238700</a>	100 %
3. Подвижные игры в физическом воспитании : учебно-методическое пособие / составители И. В. Ветрова [и др.]. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2019. — 426 с. — ISBN 978-5-00102-298-5. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/167672">https://e.lanbook.com/book/167672</a> (дата обращения: 26.08.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.				ЭБС Лань : URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/167672">https://e.lanbook.com/book/167672</a>	100 %

### 3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок действия договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) ( [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru))

2. ДОГОВОР № 4710 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 05.08.2021г. ( срок действия договора с 06.08.2021 по 05.08.2022г.). (<https://urait.ru/>)

3. Договор № 2 на оказание услуг ЭБС «Лань» от 18.01.2022 г. (<https://e.lanbook.com/>) (срок действия договора с 08.02.2022г. по 07.02.2023г.)

4. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека ) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>) (доступ по IPадресам )

### 3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд.	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд.	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
	отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	
Аудитория для практических занятий - ауд.	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест - 30.	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Помещения для самостоятельной работы		

Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 1 Библиотечнокомпьютерный центр  г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
-------------------------------	---	---

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

### 4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Введение в специализацию	УК-7	Устный, письменный.	Тестирование
2.	История возникновения и развития вольной борьбы	УК-7	Устный, письменный.	Тестирование
3	Места для занятий, оборудование и инвентарь, применяемые в вольной борьбе	УК-7, ПК-9	Устный, письменный.	Тестирование
4	Методы организации занимающихся, строевые	УК-7, ПК-9	Устный, письменный.	Тестирование
5	команды и упражнения Комплексы ОРУ и специализированной	УК-7, ПК-9	Устный, письменный.	Тестирование
6	разминки Правила и методика судейства	УК-7, ПК-9	Устный, письменный.	Тестирование
7	Основы ведения НИР вольной борьбе	УК-7, ПК-9	Устный, письменный.	Тестирование

8	Техника вольной борьбы. Классификация: техника	УК-7, ПК-9	Устный, письменны й.	Тестирование
9	полевого игрока и вратаря. Тактика вольной борьбы. Классификация:	УК-7, ПК-9	Устный, письменны й.	Тестирование

индивидуальные, групповые и

## 4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

### 4.2.1. Наименование оценочного средства: тест

*Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.*

1. Изучение самостраховки при падении на спину, изучение броска рывком за пятку. Изучение выведения из равновесия рывком захвата руки и шеи.
2. Изучение переворота рычагом (в партере).
3. Изучение броска через бедро.
4. Изучение удержания поперек (в партере), изучение защиты от броска через бедро. Изучение болевого приема- рычага локтя через предплечье от удержания сбоку.
5. Изучение броска-выведение из равновесия рывком с падением.
6. Изучение ухода от удержания сбоку.
7. Изучение задней подножки захватом руки и ноги.
8. Изучение болевого приема -узла поперек. Учебная схватка на узел плеча.
9. Изучение броска передней подножкой захватом руки и пояса.
10. Изучение ухода от удержания сбоку отжиманием головы ногой.
11. Изучение боковой подсечки захватом рук снизу. Защиты от передней подножки.
12. Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги.
13. Изучение броска зацепом изнутри, изучение защиты боковой подсечки.
14. Изучение самостраховки при броске через голову.
15. Изучение броска захватом шеи сверху и туловища снизу.
16. Изучение переворота захватом руки и ноги изнутри.

17. Изучение броска через голову, изучение защит от зацепов.
18. Изучение приема- заваливания зашагиванием.
19. Изучение броска через бедро с падением.
20. Изучение защиты от броска через голову, учебные схватки на выполнение бросков через бедро.
21. Изучение удержания сбоку захватом рук, учебные схватки на выполнение удержания сбоку.
22. Изучение выведения изравновесии с захватом проймы (с падением и без падения). Изучение ухода от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя. Изучение броска захватом ног, вольные схватки.
23. Изучение болевого приема- рычага локтя захватом руки между ногами.
24. Изучение задней подножки с колена.
25. Изучение боковой подсечки при отступлении противника.
26. Изучение передней подножки с колена.
27. Изучение приема - удержанием со стороны головы.
28. Изучение удержания верхом захватом рук.
29. Изучение передней подсечки захватом рук.
30. Изучение броска через голову с упором голенью в живот.
31. Изучение болевого приема- узла предплечьем вниз (обратный узел)  
после удержания поперек.
32. Изучение броска захватом руки под плече.
33. Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом одноименной ноги.
34. Изучение броска захватом ног и выносом их в сторону.
35. Изучение броска «Мельница».
36. Изучение переворота с косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов.

### *Критерии оценивания результатов тестирования*

Таблица 9

<b>Уровень освоения</b>	<b>Критерии</b>	<b>Баллы</b>
Высокий и достаточный уровень	Выполнены правильно все или больше половины задания теста (тест зачтен 51-100% правильных ответов)	6-10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0-5

### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

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

Доцент кафедры СД



(подпись)

Дунаев К.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки



Арсангириева Т.А. (подпись)

**Оценочные средства**  
**для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**  
**«Вольная борьба»**

**Направление подготовки**  
**49.03.01 Физическая культура**

**Профили подготовки**  
**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

**1. Характеристика оценочной процедуры:**

Семестр – 3,4

Форма аттестации – зачет

**2. Примерные оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

1. Теория возникновения борьбы как вида спорта.
2. История возникновения спортивных видов борьбы.
3. Современное состояние спортивных видов борьбы.
4. Понятия, предмет и задачи курса спортивной борьбы.
5. Место спортивной борьбы в системе физического воспитания.
6. Виды и характеристика спортивной борьбы у различных народов нашей страны.
7. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение спортивной борьбы для физического воспитания.
8. Спортивная борьба в программах физического воспитания школьников, учащихся ПТУ и техникумов, студентов.
9. Реализация дидактических принципов обучения технике спортивной борьбы.
10. Реализация дидактических принципов обучения тактике спортивной борьбы.
11. Основные средства и методы обучения.
12. Тренажеры на занятиях по спортивной борьбе.
13. Последовательность изучения элементов спортивной борьбы.
14. Методы обучения простым и сложным технико-тактическим действиям.
15. Страховка и помощь при обучении элементам борьбы, возможные ошибки, причины их возникновения и способы устранения.
16. Характеристика образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в процессе занятий спортивной борьбой.
17. Формы организации занятий борьбой в зависимости от задач обучения, возраста и уровня подготовленности занимающихся.
18. Урок как основная форма занятий борьбой.
19. Структура и содержание уроков при решении задач, связанных с обучением элементам борьбы.
20. Внеурочные формы занятий с элементами борьбы.
21. Оборудование помещений для занятия борьбой.



22. Подготовка места для занятия борьбой.
23. Размеры, разметка и формы ковров для борьбы.
24. Требования к покрывкам для ковра и обкладным матам.
25. Размеры залов, освещение, полы, окраска, вентиляция, температура воздуха, личная гигиена борца.
26. Профилактические меры восстановления физического состояния борца.
27. Профилактика травматизма в единоборствах.
28. Техника безопасности при организации занятий по борьбе.
29. Вредное влияние курения, употребления алкоголя на здоровье и работоспособность борца.
30. Спортивный инвентарь для занятия борьбой.
31. Содержание разделов программы «Физическая культура» для общеобразовательных школ, включающих элементы борьбы.
32. Особенности построения и планирования уроков с элементами борьбы для учащихся.
33. Последовательность изучения элементов борьбы.
34. Требования к учащимся и подготовка их к изучению элементов борьбы на уроках физической культуры.
35. Особенности комплектования пар и групп занимающихся для изучения элементов борьбы.
36. Профилактика травматизма на занятиях по борьбе.
37. Организация, планирование и последовательность включения игр с элементами единоборства в уроки физической культуры.
38. Методика и условия проведения игр.
39. Простейшие формы борьбы.
40. Организация и проведение соревнований по простейшим формам борьбы.
41. Требования к судейству соревнований.
42. Связь программного материала по борьбе с разделами по другим видам физических упражнений.
43. Особенность проведения комплексных уроков по физической культуре в школе и место в этих уроках элементов борьбы.
44. Спортивная борьба как научная дисциплина. Связь науки и практики в спортивных видах борьбы.

### *Критерии оценивания результатов тестирования*

Таблица 10

<i><b>Уровень освоения</b></i>	<i><b>Критерии</b></i>	<i><b>Баллы</b></i>
Максимальный уровень	Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен 86100% правильных ответов)	30
Средний уровень	Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен 71- 85% правильных ответов)	20
Минимальный необходимый уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 51-70% правильных ответов)	10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0

**1. Критерии и шкала оценивания устного ответа обучающегося на экзамене (зачете) Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из**

них:

1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 11

№ n/n	Характеристика ответа	Баллы
1.	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	<b>13-15</b>
2.	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	<b>10-12</b>
3	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	<b>7-9</b>
4.	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой	<b>6 и менее</b>

**Расчет итоговой рейтинговой оценки**

Таблица 12

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

**2. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)**

Таблица 13

Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни сформированности компетенций			
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	86-100	71-85	51-70	Менее 51
	«зачтено»			«не зачтено»
<i>Код и наименование формируемой компетенции</i>				

УК-7, ПК-5, ПК-9	<b>Знает</b> Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной	<b>Знает</b> Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы	<b>Знает</b> Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих	<b>Не знает</b> Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой
------------------	---	---	--	---

	учебной программой	на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	
--	--------------------	--	--	--

<p><b>Умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p><b>Умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение 9 замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p><b>Умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя, замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p><b>Не умеет</b> Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
<p><b>Владеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или</p>	<p><b>Владеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или</p>	<p><b>Владеет</b> Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или</p>	<p><b>Не владеет</b> Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или</p>

	<p>экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности компетенции(ий); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); достаточно успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио), включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе 10 защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
--	---	--	---	---

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ**

**Вольная борьба**

(наименование дисциплины / модуля)

**49.03.01 Физическая культура**

**Профили подготовки**

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

(год набора \_\_\_\_\_, форма обучения \_\_\_\_\_)

на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ п/п	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений