Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В. Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о.проректора по учебной работе  к.п.н., доцент А.П. Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП)»**

**(спортивная борьба)**

**Б1.В.03**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

**Наименование ОПОП**

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета, канд. пед. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «20» июня 2023 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8,  «6» июня 2023 г.)  Заведующий кафедрой,  д.б.н., профессор В.С. Беляев.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «6» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

А.Н. Абульханов, доцент, к.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.С. Перевицкий, доцент, к.п.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

А.Н. Фураев д.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.И. Зулаев к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает** основные методы и средства, применяемые в спортивной борьбе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в спортивной борьбе; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по спортивной борьбе; основы организации здорового образа жизни.  **УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в спортивной борьбе; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по спортивной борьбе; использовать эффективные для спортивной борьбы методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по спортивной борьбе, обучать технике выполнения соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке.  **УК-7.3. Имеет опыт** использования основ методики тренировки в спортивной борьбе; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами спортивной борьбы; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами спортивной борьбы; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. |

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту. В соответствии с рабочим учебным планом в очной форме обучения дисциплина изучается в 1-6 семестрах. Вид промежуточной аттестации: в 1-6 семестры – зачет; в 2, 4, 6 семестры – зачет с оценкой (ОФП).

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| *В том числе:*  *Занятия семинарского типа:*  Практические занятия | | 328 | 36 | 76 | 36 | 72 | 36 | 72 |
| **Промежуточная аттестация:**  *зачет* | |  | + | + | + | + | + | + |
| *зачет с оценкой* | |  |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| **зачетные единицы** | - | - | - | - | - | - | - |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Совершенствование спортивно-технических навыков. | Совершенствование техники соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий. |
| 2 | Развитие общих и специальных физических качеств. | Общая и специальная физическая подготовка. Выполнение комплексов упражнений для развития силы, гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координационных способностей. Текущий контроль уровня физической подготовленности студентов.  Подготовка к выполнению контрольных нормативов и повышение спортивной квалификации. |
| 3 | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | Обучение и совершенствование педагогических навыков обучения технике двигательных действий. Проведение отдельных частей урока и урока в целом. Подготовка учебно-методической документации для проведения занятий. Овладение педагогическими навыками по исправлению ошибок в технике и подбору рациональных средств индивидуальной спортивной подготовки.  Судейская практика. Овладение и совершенствование навыками судейства соревнований. |

1. **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всего  часов |
| ПЗ |
| 1. | Совершенствование спортивно-технических навыков. | 170 | 170 |
| 2. | Развитие общих и специальных физических качеств. | 80 | 80 |
| 3. | Приобретение и совершенствование педагогических навыков. | 78 | 78 |
| **Итого:** | | **328** | **328** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1 Основная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Абульханов, А. Н.   Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля : учебное пособие / А. Н. Абульханов ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - 179 с. : ил. - Библиогр.: с. 176-179. - 264.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 100 | - |
|  | Абульханов, А. Н.   Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля : учебное пособие / А. Н. Абульханов ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 176-179. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Греко-римская борьба : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А. Г. Семенова, М. В. Прохоровой. - Москва : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2005. - 254 с. : ил. - Библиогр.: с. 248-252. - ISBN 5-94299-049-2 | 9 | - |
|  | Апойко, Р. Н. Греко-римская борьба : учебное пособие / Р. Н. Апойко, С. В. Коваленко, А. В. Шевцов ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2012. - 136 с. - Библиогр.: с. 135-136. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/454804](https://urait.ru/bcode/454804%20) (дата обращения: 03.12.2020). | 1 | - |
|  | Крикуха, Ю. Ю. Технико-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 136 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/65038.html](http://www.iprbookshop.ru/65038.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Крикуха Ю. А. Греко-римская борьба: основы подбора и планирования учебного материала в группах подготовки юных борцов : учебное пособие / Ю. А. Крикуха, Г. М. Грузных ; СибГАФК. - Омск, 1999. - 72 с. : табл. - Библиогр.: с. 39-41. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Грузных Г. М. Основы педагогического контроля в греко-римской борьбе : учебное пособие / Г. М. Грузных ; ОГИФК. - Омск, 1990. - 72 с. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Борьба греко-римская : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под ред. Ю. А. Шулики. - Ростов на Дону : Феникс, 2004. - 796 с. : ил. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Библиогр.: с. 776-787. - ISBN 5-222-04987-6 : 698.88. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 25 | - |
|  | Греко-римская борьба : программа ... для [ДЮСШ, СДЮСШ олимпийского резерва]. - Москва : Советский спорт, 2004. - 270 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-267. - ISBN 5-85009-916-6 : 168.96: 142.24. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 12 | - |
|  | Абульханова, М. В. Компоненты структуры двигательных способностей и условия их формирования в спортивной борьбе : монография / М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2013. - 135 с. : ил. - Библиогр.: с. 115-135. - ISBN 978-5-900871-87-5. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 150 | - |
|  | Воробьев, В. А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы : монография / В. А. Воробьев. - Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2008. - Библиогр.: с. 90-103. - ISBN 5-91021-009-2. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Абульханова, М. В. Компоненты структуры двигательных способностей и условия их формирования в спортивной борьбе : монография / М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Крикуха, Ю. Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 150 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/65035.html](http://www.iprbookshop.ru/65035.html%20) (дата обращения: 03.12.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
6. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
7. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
11. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
12. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
13. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
14. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
15. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
16. Федерация спортивной борьбы России <http://www.wrestrus.ru/>
17. Объединённый мир борьбы <https://unitedworldwrestling.org/>
18. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**
    1. **Оборудование и спортивный инвентарь специализированного зала.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| **Основное оборудование и инвентарь** | | | |
| 1. | Ковер борцовский 12x12 м | комплект | 2 |
| **Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения** | | | |
| 2. | Весы до 200 кг | штук | 1 |
| 3. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 3 |
| 4. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 5. | Доска информационная | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 3 |
| 7. | Манекены тренировочные для борьбы | комплект | 1 |
| 8. | Маты гимнастические | штук | 4 |
| 9. | Медицинболы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 10. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 11. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 12. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 13. | Стенка гимнастическая | штук | 8 |
| 14. | Урна-плевательница | штук | 1 |
| 15. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 1 |
| 16. | Эспандер плечевой резиновый | штук | 5 |

Тренажерный зал с современными тренажёрами и свободными отягощениями для занятий общефизической подготовкой борцов.

**Оборудование и спортивный инвентарь** **тренажерного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Велоэргометр | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг) | комплект | 1 |
|  | Гантели переменной массы (от 12,5; 15; 17,5; 20; 22,5 кг) | штук | 5 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное | штук | 9 |
|  | Машина (тренажер) Смита | штук | 1 |
|  | Скамья атлетическая (регулируемая) | штук | 1 |
|  | Скамья для мышц пресса | штук | 1 |
|  | Скамья (упор) для прогибаний | штук | 1 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 2 |
|  | Стеллаж для хранения штанг | штук | 1 |
|  | Стул атлетический | штук | 1 |
|  | Тренажер приведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер отведение бедер | штук | 1 |
|  | Тренажер сгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер разгибание голени | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальное сгибание – разгибание плеч | штук | 1 |
|  | Тренажер (гравитрон) подтягивания–отжимания на брусьях | штук | 1 |
|  | Тренажер вертикальная тяга | штук | 1 |
|  | Тренажер горизонтальная тяга | штук | 1 |
|  | Штанги не разборные (10; 15; 20; 25; 30 кг) | штук | 5 |

Специализированная аудитория (методический кабинет) с наличием современных мультимедийных средств (проектор, экран, видеоплеер, ноутбук, видеокамера, стационарный компьютер с выходом в интернет). Программное обеспечение Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт.

В методическом кабинете кафедры имеется база данных (цифровые видеозаписи) борцовских поединков ведущих отечественных и зарубежных спортсменов по греко-римской борьбе с Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, России и региональных соревнований. Видеозаписи соревнований с участием студентов кафедры.

**Оборудование методического кабинета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Видеокамера | штук | 1 |
|  | Видеоплеер | штук | 1 |
|  | Ноутбук | штук | 1 |
|  | Проектор | штук | 1 |
|  | Стационарный компьютер с выходом в интернет | штук | 1 |
|  | Телевизор | штук | 1 |
|  | Экран | штук | 1 |

**8.2 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.2.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.2.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.2.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура/ОФП)» (спортивная борьба)*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика спортивных единоборств и тяжелой атлетики

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту (прикладная физическая культура/ОФП)» (спортивная борьба)

49.03.04 Спорт

***Наименование ОПОП:***

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «6» июня 2023 г.)

Зав. кафедрой профессор В.С. Беляев/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«6» июня 2023 г.

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции  (при наличии) | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает** основные методы и средства, применяемые в спортивной борьбе; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в спортивной борьбе; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по спортивной борьбе; основы организации здорового образа жизни.  **УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в спортивной борьбе; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по спортивной борьбе; использовать эффективные для спортивной борьбы методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по спортивной борьбе, обучать технике выполнения соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке.  **УК-7.3. Имеет опыт** использования основ методики тренировки в спортивной борьбе; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами спортивной борьбы; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами спортивной борьбы; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. | Владеет средствами и методами, направленными на поддержание своей физической подготовленности **(тестирование общей физической подготовленности).**  Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство **(тестирование специальной физической подготовленности).**  Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений, направленных на повышение своего уровня общефизической подготовленности **(разрабатывает план-конспект занятия).** |

1. **Типовые задания:**
   1. ***Тесты для оценивания физической подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Семестры** | Нормы по ОФП (спортивная борьба) | | | | | |
| Подтягивание  (раз) | | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 30 м.  (сек) | |
| Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |
| **1** | 13  15  17 | 3  4  5 | 230-234 235-239 240-244 | 3  4  5 | 9”  8”  7” | 3  4  5 |
| **2** | 15  17  19 | 3  4  5 | 245-249 250-254 255-259 | 3  4  5 | 8”  7”  6” | 3  4  5 |
| **3** | 15  17  19 | 3  4  5 | 245-249 250-254 255-259 | 3  4  5 | 8”  7”  6” | 3  4  5 |
| **4** | 15  17  19 | 3  4  5 | 250-254 255-259 260-264 | 3  4  5 | 7”  6”  5” | 3  4  5 |
| **5** | 17  19  21 | 3  4  5 | 250-254 255-259 260-264 | 3  4  5 | 7”  6”  5” | 3  4  5 |
| **6** | 17  19  21 | 3  4  5 | 255-259 260-264 265-269 | 3  4  5 | 6”  5”  4” | 3  4  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Семестры | Нормы по СФП (спортивная борьба) | | | | | | | |
| Забегание | | Присед. с партнером | | Рывок т/а | | 3-х мин.тест | |
| 5+5 раз(с) | Оц. | Раз с собств. | Оц. | Рез от собств. веса в % | Оц. | Кол-во спуртовых бросков | Оц. |
| **1** | 17  15  13 | 3  4  5 | 17  19  23 | 3  4  5 | 110  115  125 | 3  4  5 | 18  20  22 | 3  4  5 |
| **2** | 16  14  12 | 3  4  5 | 18  20  24 | 3  4  5 | 115  120  130 | 3  4  5 | 18  21  23 | 3  4  5 |
| **3** | 16  14  12 | 3  4  5 | 18  20  24 | 3  4  5 | 115  120  130 | 3  4  5 | 18  21  23 | 3  4  5 |
| **4** | 15  13  11 | 3  4  5 | 19  21  25 | 3  4  5 | 120  125  135 | 3  4  5 | 18  21  24 | 3  4  5 |
| **5** | 15  13  11 | 3  4  5 | 19  21  25 | 3  4  5 | 120  125  135 | 3  4  5 | 18  21  24 | 3  4  5 |
| **6** | 14  12  10 | 3  4  5 | 20  22  26 | 3  4  5 | 125  130  140 | 3  4  5 | 18  21  24 | 3  4  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| семестры | Нормы по СП | | | | Участие во внутренних и внешних соревнованиях (кол-во) | | |
| Кол-во ТТД за схватку | | Выполнение или подтверждение разряда, или звания | | по ИВС | | по БВС |
| в качестве | | |
| участ. или судьи | | участ. или судьи |
| Рез-т | Оценка | Рез-т | Оценка |  |  |  |
| 1 | 3  4  5 | 3  4  5 | Норм. Ιр.  Норм. КМС  Подтв. КМС. | 3  4  5 | 3 | 2 | л/атлетика,  туризм,  спортигры  футбол |
| 2 | 4  5  6 | 3  4  5 | Норм. Ιр.  Норм. КМС  Подтв. КМС. | 3  4  5 | 3 | 3 | Плавание, лыжный спорт, пауэрлифтинг,гиревой спорт, спорт. игры |
| 3 | 3  4  5 | 3  4  5 | Норм. Ιр.  Норм. КМС  Подтв. КМС. | 3  4  5 | 3 | 2 | л/атлетика,  туризм,  спортигры  футбол |
| 4 | 4  5  6 | 3  4  5 | Норм. Ιр.  Норм. КМС  Подтв. КМС. | 3  4  5 | 3 | 3 | Плавание, лыжный спорт, пауэрлифтинг,гиревой спорт, спорт. игры |
| 5 | 3  4  5 | 3  4  5 | Норм. Ιр.  Норм. КМС  Подтв. КМС. | 3  4  5 | 3 | 2 | л/атлетика,  туризм,  спортигры  футбол |
| 6 | 4  5  6 | 3  4  5 | Норм. Ιр.  Норм. КМС  Подтв. КМС. | 3  4  5 | 3 | 3 | Плавание, лыжный спорт, пауэрлифтинг,гиревой спорт, спорт. игры |

* 1. ***Темы индивидуальных проектов:***

**Раздел 2.** **Развитие общих и специальных физических качеств**

**Тема:** Составление плана-конспекта тренировочного занятия с целью развития физических способностей (скоростно-силовых способностей) состоящего из комплекса упражнений, в том числе с отягощениями (по заданию преподавателя).

**Вариант 1.** Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия с целью развития скоростно-силовых способностей состоящий из комплекса упражнений, в том числе с отягощениями (по заданию преподавателя):

Задание 1. «Взрывной» силы по структуре техники броска прогибом.

Задание 2. Скоростно-силовых способностей по структуре бросков в партере.

Задание 3. Скоростно-силовой выносливости по структуре схватки.

**Вариант 2.** Составить план-конспект основной части занятия с целью развития быстроты и координационных способностей (по заданию преподавателя)

Задание 1. Общих скоростных способностей в условиях зала борьбы.

Задание 2. Специальных скоростных способностей с борцовским манекеном.

Задание 3. Общих координационных способностей акроб. и гимн. упражнениями

Задание 4. Специальных координационных способностей с партнером.

**Раздел 3. Приобретение и совершенствование педагогических навыков**

**Вариант 1.** Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия проводимого с целью обучения (совершенствования) технико-тактическим действиям (приемам) (по заданию преподавателя):

Задание 1. Обучение и совершенствование техники переводов в партер рывком.

Задание 2. Обучение и совершенствование техники бросков подворотом.

Задание 3. Обучение и совершенствование техники бросков прогибом.

Задание 4. Обучение и совершенствование комбинаций приемов в стойке.

Задание 5. Обучение и совершенствование техники приемов в партере (по выбору).

Задание 6. Обучение и совершенствование комбинаций приемов в партере.

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Студент** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Дата** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для занимающихся группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задачи занятия:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Оборудование и инвентарь:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Вводно-подготовительная часть занятия.**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Основная часть занятия**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |
| **Частные задачи** | **№ п.п.** | **Заключительная часть занятия**  **Содержание (упражнения)** | **Дозировка**  (кол-во раз, мин. и т.п.) | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |  |  |

* 1. ***Контрольные нормативы для зачета с оценкой по ОФП:***

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

Зачет с оценкой оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале.

Минимальный положительный балл-40.

**Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП**

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | очки |
| 8.00  9.00  10.00  11.00  12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00 | 600.00  614.29  628.57  642.86  657.14  671.43  685.71  700.00  705.23  710.46  715.69 | 19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00 | 720.92  726.14  731.37  736.00  737.91  739.83  741.74  743.66  745.57  747.48  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки | см | очки |
| 225.00  226.00  227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00 | 600.00  604.00  608.00  612.00  616.00  620.00  624.00  628.00  632.00  636.00  640.00  644.00  648.00  652.00  656.00  660.00  664.00  668.00  672.00 | 244.00  245.00  246.00  247.00  248.00  249.00 250.00  251.00  252.00  253.00  254.00  255.00  256.00  257.00  258.00  259.00  260.00  261.00  262.00 | 676.00  680.00  684.00  688.00  692.00  696.00 700.00  701.46  702.93  704.39  705.86  707.32  708.78  710.25  711.71  713.18  714.64  716.11  717.57 | 263.00  264.00  265.00  266.00  267.00  268.00  269.00  270.00  271.00  272.00  273.00  274.00  275.00 276.00  277.00  278.00  279.00  280.00  281.00 | 719.03  720.50  721.96  723.43  724.89  726.35  727.82  729.28  730.75  732.21  733.67  735.14  736.00 736.54  737.07  737.61  738.14  738.68  739.22 | 282.00  283.00  284.00  285.00  286.00  287.00  288.00  289.00  290.00  291.00  292.00  293.00  294.00  295.00  296.00  297.00  298.00  299.00  300.00 | 739.75  740.29  740.82  741.36  741.89  742.43  742.97  743.50  744.04  744.57  745.11  745.65  746.18  746.72  747.25  747.79  748.33  748.86  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43  3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00 | 3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  3.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13 | 647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50  680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50 | 3.12  3.11  3.10  3.09  3.08  3.07  3.06  3.05  3.04  3.03  3.02  3.01  3.00  2.59  2.58  2.57  2.56  2.55  2.54 | 695.00  697.50  700.00  701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28 | 2.53  2.52  2.51  2.50  2.49  2.48  2.47  2.46  2.45  2.44  2.43  2.42  2.41  2.40 | 731.11  732.94  734.77  736.00  737.34  738.68  740.02  741.36  742.70  744.04  745.38  746.72  748.06  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | очки |
| 12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00  19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00  30.00  31.00 | 600.00  607.69  615.38  623.08  630.77  638.46  646.15  653.85  661.54  669.23  676.92  684.62  692.31  700.00  702.82  705.63  708.45  711.26  714.08  716.89 | 32.00  33.00  34.00  35.00  36.00  37.00  38.00  39.00  40.00  41.00  42.00  43.00  44.00  45.00  46.00  47.00  48.00  49.00  50.00  51.00 | 719.71  722.52  725.34  728.16  730.97  733.79  736.00  737.03  738.06  739.09  740.12  741.15  742.18  743.21  744.24  745.28  746.31  747.34  748.37  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00  186.00  187.00  188.00  189.00  190.00  191.00  192.00  193.00  194.00  195.00  196.00  197.00  198.00  199.00  200.00  201.00  202.00  203.00  204.00  205.00 | 600.00  605.00  610.00  615.00  620.00  625.00  630.00  635.00  640.00  645.00  650.00  655.00  660.00  665.00  670.00  675.00  680.00  685.00  690.00  695.00  700.00 | 206.00  207.00  208.00  209.00  210.00  211.00  212.00  213.00  214.00  215.00  216.00  217.00  218.00  219.00  220.00  221.00  222.00  223.00  224.00  225.00  226.00 | 701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28  731.11  732.94  734.77  736.00  736.67 | 227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00  244.00  245.00 | 737.34  738.01  738.68  739.35  740.02  740.69  741.36  742.03  742.70  743.37  744.04  744.71  745.38  746.05  746.72  747.39  748.06  748.73  750.00 |

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45  4.44  4.43  4.42  4.41  4.40  4.39  4.38  4.37  4.36  4.35  4.34  4.33  4.32  4.31  4.30  4.29  4.28  4.27  4.26  4.25  4.24  4.23  4.22  4.21  4.20  4.19  4.18  4.17  4.16  4.15  4.14 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00  647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50 | 4.13  4.12  4.11  4.10  4.09  4.08  4.07  4.06  4.05  4.04  4.03  4.02  4.01  4.00  3.59  3.58  3.57  3.56  3.55  3.54  3.53  3.52  3.51  3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43 | 680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50  695.00  697.50  700.00  701.21  702.43  703.64  704.86  706.07  707.29  708.50  709.72  710.93  712.14  713.36  714.57  715.79  717.00  718.22  719.43  720.64  721.86  723.07  724.29  725.50  726.72 | 3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32  3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  2.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13  3.12 | 727.93  729.15  730.36  731.57  732.79  734.00  735.22  736.00  736.59  737.18  737.77  738.36  738.95  739.54  740.13  740.72  741.31  741.90  742.49  743.08  743.67  744.26  744.85  745.44  746.03  746.62  747.21  747.80  748.39  748.98  750.00 |

* 1. ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

**Критерии оценки физической подготовленности:**

* оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, выполнившим вышеперечисленные нормативы;
* оценка **«не зачтено»** ставятся студенту, не выполнившему наименьшие нормативы, предусмотренные программой обучения или в случае пропуска занятий студентом в объеме 60% и более без уважительной причины.

**Критерии оценки индивидуальных проектов:**

* **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы соответствуют цели учебно-тренировочного занятия.
2. Представлены четко сформулированные задачи учебно-тренировочного занятия.
3. Учтены материально-технические условия, необходимые для решения поставленных задач**.**
4. Запланированные средства решения задач учитывают возрастные особенности контингента занимающихся и уровень их физической подготовленности.
5. Полностью раскрыты подготовительная, основная и заключительная части занятия (средства, дозировка, методы).
6. Показаны умения подобрать формы занятий, оборудование, рассчитать время, представить методические указания.
7. Предусмотрены меры по обеспечению безопасности занятий.

* **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если:

1. Представленные материалы не соответствуют направленности учебно-тренировочного занятия.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия неструктурировано, подобраны не адекватные средства и методы.
3. Не владение умениями и навыками организации учебно-тренировочного занятия.

**Критерии оценки контрольных нормативов по ОФП:**

оценка **«отлично»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 2100 и более баллов;

оценка **«хорошо»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1970-2099 баллов;

оценка **«удовлетворительно»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал 1800-1969 баллов;

оценка **«неудовлетворительно»** ставится студенту если он при выполнении контрольных нормативов набрал менее 1800 баллов.