

---

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное учреждение**  
**профессиональная образовательная организация**  
**«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)**  
**ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.А.Солонкин

« 30 » августа \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ**  
**И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ.**  
**( СПОРТИВНАЯ БОРЬБА )**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**  
**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2023


---

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (спортивная борьба)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.)

**Разработчик:**

**Арабидзе Нодар Малхазович** – преподаватель дисциплин профессионального цикла ФБГУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК дисциплин профессионального цикла**  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Тихонова И.В.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

  
\_\_\_\_\_ Моисеев А.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3.Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	32
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	34

**1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ  
ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ  
СПОРТСМЕНОВ (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (спортивная борьба)» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08., 3.1- 3.5

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5	использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности спортсменов; подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта (вольная борьба) с учетом их целей и задач, возрастных индивидуальных особенностей спортсменов; использовать различные средства, методы и приемы	историю избранного вида спорта (вольная борьба), технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта (вольная борьба); основы организации соревновательной деятельности системы соревнований в избранном виде спорта (вольная борьба); теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее -структуру, систему соревнований в избранном виде спорта (вольная борьба); сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки избранном виде спорта (вольная борьба);

	<p>обучения двигательным действиям, развития физических качеств; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися; проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях; оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности; использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта (вольная борьба) при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов; осуществлять судейство в избранном виде спорта (вольная борьба) при проведении массовых соревнований – 10 соревнований.</p>	<p>теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта (вольная борьба); методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта (вольная борьба); организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта (вольная борьба); теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта (борьба); систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (вольная борьба), критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности; мотивы занятий избранным видом спорта (вольная борьба), условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной направленности и мотивации спортсмена; способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта (вольная борьба); методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта (вольная борьба);</p>
--	---	--

		<p>         виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;       </p> <p>         разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта (вольная борьба), особенности их эксплуатации;       </p> <p>         технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта (вольная борьба).       </p>
--	--	---

# 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Код профессиональных компетенций	Наименования разделов профессионального модуля	Всего	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов)				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			Всего, часов	в т.ч. теоретические, часов	практические часы	Всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.6. ПК 1.7. ПК 1.8.	<b>Раздел 1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (спортивная борьба)»</b> <b>«Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (спортивная борьба)».</b>						
			248	8	238	124	2
<b>Всего:</b>			<b>248</b>	<b>8</b>	<b>238</b>	<b>124</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)</b>		248/124	
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (II курс)</b>		<b>68/32</b>	
<b>Раздел 1. Предмет и задачи курса</b>		<b>24/12</b>	
<b>Тема 1.1. Избранный вид спорта (вольная борьба) как учебная дисциплина.</b>	<p><b>Содержание материала:</b>            Краткая характеристика, цели и задачи курса спортивной борьбы.            История возникновения и становления спортивной борьбы.            Единая классификация приемов и терминология в спортивной борьбе.            Этикет в вольной борьбе. Правила гигиены, техника безопасности.            Профессиональная деятельность тренера по борьбе.            Правила соревнований по спортивной борьбе.            Правила соревнований в избранном виде спорта.            Документы, необходимые для проведения соревнований.</p>	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4



	<p>Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Особенности проведения массовых соревнований.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b> <i>Гигиенические требования к занимающимся избранным видом спорта (спортивная борьба).</i> <i>Спортивная одежда и уход за ней.</i> <i>Гигиенические требования к местам занятий и снарядам.</i> <i>Страховка и самостраховка в процессе занятий.</i> <i>Устройство, размеры и разметка, оборудование мест занятий и соревнований в избранном виде спорта (спортивная борьба).</i></p>	4	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 1: ПК 1.1</p>
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Общая физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b> Цели и задачи ОФП. Методы развития физических способностей. Методика развития силовых способностей. Методика развития быстроты. Методика развития координационных способностей. Методика развития гибкости. Развитие выносливости. Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической. Периодизация тренировки. Основные средства и методы спортивной тренировки Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки согласно гендерно-возрастным особенностям и подготовленности занимающихся.</p>	8	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1 ВД 3: ПК 3.1</p>

	<p>Формы организации учебно-тренировочного процесса.</p> <p><b>Самостоятельная работа студентов:</b>  <i>составления комплексов упражнений для развития различных физических способностей;  классификация и характеристика физических упражнений;  общая характеристика деятельности в избранном виде спорта (спортивная борьба).</i></p>	5	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3: ПК 3.1
<p><b>Тема 1.3.  Специальная физическая подготовка</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b>  Специальная физическая подготовка.  Специально-подготовительные упражнения  Имитационные упражнения  Воспитание быстроты одиночного движения.  Метод усложнения условий.  Подвижные игры.  Простейшие виды борьбы  Комплексное развитие специальных физических способностей.</p>	10	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b>  <i>Повышение уровня специальной физической подготовленности.  Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта (спортивная борьба).  Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости.</i></p>	3	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1

<b>Раздел 2. Методика обучения технико-тактическим действиям борца</b>		<b>44/22</b>	
<b>Тема 2.1. Техническая подготовка в борьбе</b>	<p><b>Содержание материала:</b>          Закономерности изучения техники спортивной борьбы          Общая техническая подготовка.          Специальная техническая подготовка          Направленность специальной технической подготовки          Этапность специальной технической подготовки          Объем техники и последовательность ее усвоения          Этап формирования двигательного умения.          Этап формирования двигательного навыка          Этапы многолетней технической подготовки борцов.          Структура технического действия          Способы последовательности изучения приемов: концентрический и линейный.          Особенности изучения защиты          Особенности изучения контрприемов          Изучение комбинаций</p>	<b>12</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1 ВД 3 (2): ПК3.1- ПК3.3;
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b>  <i>Общие теоретические знания о средствах развития двигательных способностей.</i>  <i>Анализ техники в избранном виде спорта (спортивная борьба).</i>  <i>Методика обучения технике выполнения двигательных действий.</i>  <i>Методика обучения в избранном виде спорта (спортивная борьба).</i></p>	<b>6</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08;

	<i>Структура, задачи, содержание, требования к написанию конспекта по проведению тренировочного занятия в избранном виде спорта.</i>		ВД 2: ПК 2.1 ВД 3 (2): ПК3.1- ПК3.3;
Тема 2.2. Обучение техническим действиям в борьбе	<b>Содержание материала:</b> Основы обучения техники одного движения. Структура обучения единицы техники. Демонстрация техники движений. Методы разучивания технических приемов.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.1- ПК3.3;
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <i>Анализ техники игры выдающихся борцов в избранном виде спорта (спортивная борьба). Методика обучения технике в партере.</i>	4	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.1- ПК3.3;
Тема 2.3. Обучение тактическим действиям в борьбе	<b>Содержание материала:</b> Способы воздействия на соперника Стили противоборства Технология планирования схваток	12	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.

	<p>Тактика участия в соревнованиях  Реализация тактического плана соревнований  Стратегия и тактика в вольной борьбе  Стратегия и тактика выполнения единиц техники  Уровни стратегии и их содержание  Ситуации, используемые в построении тактики  Стратегия и тактика ведения схватки  Стратегия и тактика соревнования и системы соревнований.  Цель, задачи и структура многолетней стратегическо-тактической подготовки  Этап базовой подготовки  Игры с касаниями, с блокирующими захватами, с атакующими захватами, с теснением, с дебютами.  Формирование навыков тактических действий  Формирование навыков тактических установок  Формирование навыков организации собственной деятельности в схватке  Формирование навыков комбинированного ведения схваток.  Формирование навыков дезорганизации привычного противоборства соперников.</p>		<p>ВД 3 (2):  ПКЗ.1-  ПКЗ.3;</p>
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b>  <i>Классификация тактики борьбы.</i>  <i>Изучение и совершенствование тактических приемов, сущность и основные закономерности при проведении спортивных состязаний.</i>  <i>Тактическая подготовка в избранном виде спорта (спортивная борьба).</i></p>	<p>6</p>	<p>ОК 01; ОК 02;  ОК 04; ОК 08.    ВД 3 (2):  ПКЗ.1-  ПКЗ.3;</p>

<b>Тема 2.4.</b> <b>Привитие профессиональных качеств</b>	<b>Содержание материала:</b> <i>Учебная практика.</i> <i>Составление конспектов, проведение отдельных упражнений для борцов.</i> <i>Учебные схватки.</i> <i>Судейство.</i> <i>Комплексная подготовка.</i>	<b>18</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.  ВД 3 (2); ПК3.1-ПК3.3;
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <i>Самостоятельное изучение Правил борьбы;</i> <i>Самостоятельное изучение жестов судей</i>		ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.  ВД 3 (2); ПК3.1-ПК3.3;
<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (III курс)</b>		<b>112/56</b>	
<b>Раздел 3. Организация и проведение УТЗ и соревновательной деятельности</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <b>Организация и проведение соревнований</b>	<b>Содержание материала:</b> Виды соревнований. Значение соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях. Формы заявок. Подготовка и проведение соревнований. Составление отчетной документации.	<b>4</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2); ПК 3.4

	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b>  <i>самостоятельное составление положения о соревнованиях;  самостоятельное составление протоколов хода соревнований с различным количеством участников.</i></p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4
<p><b>Тема 3.2. Методика обучения на УТЗ</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b>  Единство обучения и тренировки. Задачи обучения и тренировки.  Средства обучения и тренировки. Принципы обучения и тренировки.  Форма организации обучения и тренировки.  ОФП. Средства и методы развития выносливости.  Средства и методы развития гибкости.  Средства и методы развития быстроты.  Средства и методы развития координации.  Средства и методы развития силы.  СФП. Средства и методы развития скоростной выносливости.  Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.  Средства и методы развития выносливости.  Средства и методы развития быстроты передвижений.  Средства и методы развития гибкости и ловкости.  Средства и методы для развития силы.</p>	18	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1 ВД 3 (2): ПК3.1- ПК3.3;
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b>  <i>Методика спортивных тренировок в группах начальной подготовки и УТГ.  Методика спортивных тренировок в группах спортивного совершенствования.  Составление конспектов УТЗ.</i></p>	8	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1

			ВД 3 (2); ПК3.1- ПК3.4;
<b>Тема 3.3.</b> <b>Совершенство</b> <b>вание</b> <b>технич-</b> <b>еских</b> <b>действий</b>	<b>Содержание материала:</b> Совершенствование способов передвижений, маневрирования. Индивидуальные технические действия. Совершенствование способов выведения из равновесия. Совершенствование приема проход в ноги Совершенствование приемов в партере Совершенствование переворотов противника в партере. Совершенствование удержаний противника в партере. Совершенствование бросков мельница. Совершенствование бросков через бедро. Совершенствование бросков с зацепами. Совершенствование приема рычаг. Совершенствование приема отрыв соперника от ковра и бросок через грудь Повторение изученных приемов	48	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1 ВД 3 (2); ПК3.1- ПК3.3;
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <i>Самостоятельное изучение анализа техники и методики обучения основных технических приемов в борьбе.</i>	25	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1 ВД 3 (2); ПК3.1- ПК3.3;



<b>Тема 3.4.</b> <b>Привитие профессиональных качеств</b>	<b>Содержание материала:</b> Составление конспектов, проведение тренировочных занятий, определение и исправление ошибок. Судейство. Учебные соревнования. Участие в соревнованиях на первенство района, города, области. Совершенствование ранее изученных технических приемов.	42	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4-3.5
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <i>Самостоятельное изучение Правил спортивной борьбы.</i> <i>Составление протоколов хода для различных видов соревнований.</i>	21	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4-3.5
<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (IV курс)</b>		<b>68/34</b>	
<b>Раздел 4. Планирование и организация учебно-тренировочной деятельности</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <b>Планирование учебно-тренировочной деятельности</b>	<b>Содержание материала:</b> Техника безопасности на занятиях по спортивной борьбе. Системы проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Планирование учебного материала в типовой УТП спортивной подготовки для ДЮСШ. Подготовка и проведение соревнований. Составление отчетной документации. Составление и написание конспекта УТЗ по типовой учебно-тренировочной программе для ДЮСШ. Система отбора в ДЮСШ по вольной борьбе.	6	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1 ВД 3 (2): ПК 3.4
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b>	6	ОК 01; ОК 02;

	<p><i>Составление документов планирования для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.</i></p> <p><i>Задачи и содержание занятий в группах начальной подготовки.</i></p> <p><i>Методика подбора средств и выбора методов. Нормы нагрузки.</i></p> <p><i>Контрольные нормативы и переводные требования.</i></p> <p><i>Задачи и содержание занятий в учебно-тренировочных группах.</i></p> <p><i>Основные средства и методы.</i></p> <p><i>Составление примерных недельных циклов тренировки по этапам подготовки.</i></p>		<p>ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 2: ПК 2.1 ВД 3 (2): ПК 3.4</p>
<p><b>Тема 4.2</b></p> <p><b>Совершенство вание технико-тактических действий УТЗ</b></p>	<p><b>Содержание материала:</b></p> <p>Совершенствование способов защиты в партере.</p> <p>Совершенствование приемов защиты от прохода в ноги.</p> <p>Совершенствование способов освобождения от захвата.</p> <p>Совершенствование разновидностей передвижения в пределах рабочей зоны ковра.</p> <p>Совершенствование маневрирования для проведения атакующих действий.</p> <p>Совершенствование маневрирования для проведения защитных действий.</p> <p>Совершенствование навыков взаимодействия с соперником.</p> <p>Совершенствование навыков построения защитных схваток.</p> <p>Совершенствование навыков контратакующих схваток.</p> <p>Совершенствование навыков построения комбинированных схваток.</p> <p>Совершенствование навыков применения технических единиц техники</p> <p>Интегральная подготовка.</p> <p>Сдача контрольных нормативов в ИВС.</p>	28	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.1-3.2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа студентов:</b></p> <p><i>самостоятельное изучение индивидуальных тактических действий;</i></p> <p><i>самостоятельное изучение групповых тактических действий;</i></p> <p><i>самостоятельное изучение командных тактических действий.</i></p>	12	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08;</p>

			ВД 3 (2): ПК 3.1-3.2
<b>Тема 4.3. Привитие профессионал ьных качеств</b>	<b>Содержание материала:</b> Составление конспектов, проведение тренировочных занятий, определение и исправление ошибок. Судейство. Учебные схватки. Участие в соревнованиях.	<b>34</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4-3.5
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> <i>Спортивное совершенствование в избранном виде спорта. Особенности психологической подготовки спортсмена в ИВС (вольная борьба). Восстановительные мероприятия в ИВС (вольная борьба)</i>	<b>16</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2): ПК 3.4-3.5
	<b>Всего</b>	<b>248</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: - наличие спортивного зала (спортивной базы) по избранному виду спорта;  
- комплект учебно-методической документации с возможностью применения информационно-коммуникационных технологий.

Реализация профессионального модуля предполагает обязательную практику по профилю специальности, которую рекомендуется проводить рассредоточено.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные источники:**

1. Апойко, Р.Н. Состояние проблемы оптимизации коронных технико-тактических действий борцов / Р.Н. Апойко, Б.И. Тараканов, Г.А. Давидян // Тенденции развития спортивной борьбы в начале третьего тысячелетия : сб. науч. тр. / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2013. - С.15-20
2. Апойко Р.Н., Замятин Ю.П., Тараканов Б.И., Петров С.И., Денисенко А.Н.; Техническая подготовка в вольной борьбе :учебное пособие /– СПб. НГУ им. П.Ф.Лесгафта: [б.и.], 2014. – 128 с.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва/Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных, А.П. Купцов- М.: Советский спорт, 2016-216 с.
4. Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов/ В.А. Воробьев; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.-2009-№10 (56) – с 18-21.
5. Галковский, Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин // Спортивная борьба : ежегодник. — М., 2016. — С. 9—11.
6. Игуменов, В. М. Методологические аспекты педагогического исследования в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, А. В. Швецов // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 106—112.
7. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации : монография / А. А. Карелин ; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск Мангазея, 2012.- 480 с.

8. Кедровский Б.Г. Взаимоотношения тренеров с юными спортсменами/Б.Г. Кедровский// Физическое воспитание студентов.-2013.-№4.-С.31-34
9. Козляков, А.В. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации / А.В. Козляков // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010.
10. Преображенский, С.А. Вольная борьба/ С.А. Преображенский.-М.: Воениздат, 2018. -119 с. П.Ф. Лесгафта.-2010.-№9 (67)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Определять цель и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- точность определения целей и задач тренировочных занятий;</li> <li>- адекватный подбор средств и методов тренировки для решения задач учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- учет содержания учебно-тренировочного занятия в зависимости от поло-возрастных особенностей занимающихся, уровня их спортивной подготовленности;</li> </ul>	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачетов по выполнению контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности;</li> </ul>
Проводить учебно-тренировочные занятия.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность проведения учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- успешность достижения целей и решения задач занятия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование;</li> </ul>
Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимальный подбор организационно-педагогических и психологических средств и методов руководства соревновательной деятельностью спортсменов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- решение проблемных и ситуационных задач;</li> </ul>
Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными приемами и методами педагогического контроля в процессе занятий;</li> <li>- выбор адекватных средств и методов оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся;</li> <li>- владение методикой оценки процесса и результатов соревновательной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рефлексивный анализ;</li> </ul> <p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачетов</li> </ul>
Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью спортсменов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение методикой наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- умение использовать и вносить оперативные коррективы в процессе применения средств и методов руководства и анализа соревновательной деятельности;</li> </ul>	<p><i>Квалификационный экзамен по профессиональному модулю.</i></p>

ой деятельностью.		
Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.	- владение методиками формирования мотивации для занятий избранным видом спорта; - адекватность выбора средств диагностики для определения перспективности в ИВС на разных этапах спортивного отбора.	
Подбирать, эксплуатироват ь и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	- знание требований техники безопасности при эксплуатации инвентаря и оборудования на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; - оптимальный подбор и использование спортивного оборудования и инвентаря с учетом целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	
Оформлять и вести документацию, обеспечивающ ую учебно- тренировочный процесс и соревновательн ую деятельность спортсменов.	- владение технологией разработки документов планирования процесса учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с учетом поло-возрастных особенностей занимающихся, уровня их спортивной подготовленности и особенностей ИВС; - грамотность и качество оформления документации обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов (ведение протоколов игр).	

Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– участие в работе научно-студенческих обществ; – выступление на научно-практических конференциях; – участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей профессией - специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки, и т.п.).	<i>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательн ой программы</i>
Организовыват ь собственную деятельность,	– выбор и применение методов и способов решения профессиональных	

<p>определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>задач - оценка их эффективности и качества выполнения.</p>	
<p>Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>– точность анализа профессиональных ситуаций; – решение стандартных и нестандартных профессиональных задач;</p>	
<p>Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>– эффективный поиск необходимой информации; – использование различных источников при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики.</p>	
<p>Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>– использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ.</p>	
<p>Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и</p>	<p>– умение выбирать эффективный стиль общения при взаимодействии с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов); – с преподавателями, в ходе обучения</p>	



социальными партнерами.	– с клиентами и коллегами в ходе производственной практики.	
Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	– умение проводить самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач; – формулировать уровень ответственности за результат выполнения задания.	
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	– составление плана и качество выполнения заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики; – определение этапов и содержания работы по реализации самообразования.	
Осуществлять профессиональную деятельность в условиях	– умение формулировать цели профессиональной деятельности на среднесрочную и долгосрочную перспективу;	

<p>обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p>	<p>- умение применять общедоступные средства современных технологий в профессиональной деятельности.</p>	
<p>Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	<p>– использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов; – применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта.</p>	
<p>Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p>	<p>– принятие решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов.</p>	
<p>Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>– технически правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсмена; – грамотный анализ техники и степени освоения двигательного действия.</p>	
<p>Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>– физическая готовность к исполнению воинской обязанности с применением полученных профессиональных знаний.</p>	