

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра Физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины (модуля): Методика освоения тактических приёмов борьбы

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчик: канд. пед. наук, доцент Кокурин А. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2019 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - Курс "Методика освоения тактических приемов борьбы" предусматривает изучение студентами истории развития данного вида спорта, теории и методики его преподавания, знакомство с тактикой борьбы, овладение техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы. Учебная программа проводится в форме практических занятий.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами основ теории и методики единоборств, основных компонентов техники и тактики борьбы;
- приобретение навыков организации и проведения соревнований, судейства;
- овладение спортивной терминологией и аналитическими умениями, развитие научного мышления.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.11.02 «Методика освоения тактических приемов борьбы» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 8 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: Для освоения дисциплины «Методика освоения тактических приемов борьбы» и отдельных ее модулей обучающиеся используют знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные и сформированные в ходе изучения дисциплин «История физической культуры и спорта», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

Освоение отдельных модулей дисциплины «Методика освоения тактических приемов борьбы» является необходимой основой для последующего изучения учебных дисциплин: «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», а также курсов по выбору студентов, содержание которых связано с:

- актуальными вопросами теории и методики физической культуры;
- методикой начальной подготовки юных борцов;
- особенностями работы со спортсменами высокой квалификации. Освоение данной дисциплины также необходимо для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к итоговой государственной аттестации.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.11.02 «Методика освоения тактических приемов борьбы» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.7 Единоборства;

Б1.В.ОД.11 Биомеханика двигательных действий;

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.11.02 «Методика освоения тактических приемов борьбы» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.18.1 Основы антидопингового образования;

Б1.В.ОД.1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

Б2.П.4 Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности;

Б1.В.ОД.9 Психология физической культуры и спорта;

Б2.П.3 Летняя педагогическая практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Методика освоения тактических приемов борьбы», включает: образование, социальную сферу, культуру..

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

знать:

- виды подготовки в спортивной борьбе;
- этапы подготовки спортсмена-борца;
- особенности построения учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля;

уметь:

- распределять нагрузку на определенный период (микро, мезо, макро циклы);
- оформлять необходимую документацию (личная карточка ученика, заявление от родителей, журнал учета посещаемости и т.д.);
- построить учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

владеть:

- основами техники греко-римской борьбы;- приемами страховки и само страховки при выполнении технических действий;
- терминологией спортивной борьбы.

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

педагогическая деятельность.

ПК-2 способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры

знать:

- возрастные особенности развития физических качеств у занимающихся;
- требования по технике безопасности во время занятий греко-римской борьбой;
- оборудование и инвентарь необходимое для проведения учебно-тренировочного процесса по греко-римской борьбе;

уметь:

- планировать физическую нагрузку согласно индивидуальным особенностям занимающихся;
- организовать медико-педагогический контроль за занимающимися греко-римской борьбой;
- пользоваться методической литературой по организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов в условиях детско-юношеской спортивной школы;

владеть:

- навыками организации учебно-тренировочного занятия с различными группами занимающихся;- методикой подготовки спортсменов борцов;- терминологией спортсменов борцов.

ПК-9 способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

знать: - моральные и правовые основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в избранном виде спорта;

- виды подготовки в спортивной борьбе;

уметь:

- ориентироваться в теории и методике обучения основным видам физических упражнений, основах тренировки в избранном виде спорта;
- объединить занимающихся на решение поставленной перед ними задачи по

формированию спортивного мастерства;

- организовать самостоятельную деятельность занимающихся;
- владеть:
- навыками организации творческой деятельности занимающихся;
- представлением о дозировании нагрузки согласно этапу подготовки;
- методикой планирование видов подготовки в условиях спорта высших достижений.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой триместр
Контактная работа (всего)	10	10
Лекции	4	4
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	58	58
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общие основы теории и методики единоборств:

Предпосылки зарождения спортивной борьбы. Борьба в программе олимпиады. Истоки становления спортивной борьбы в г. Саранске. Зарождение спортивной борьбы в районах республики Мордовия. Первые тренеры. Первые чемпионаты по борьбе. Пропаганда здорового образа жизни. Воспитательный аспект занятий спортивной борьбой. Результаты выступлений мордовских борцов на республиканском, российском и международном уровне. Новейшая история мордовской школы борьбы

Модуль 2. Совершенствование физических качеств и технико-тактической подготовленности единоборцев:

Роль и место тактической подготовки в системе подготовки единоборцев. Техника греко-римской борьбы как основной инструмент результативности выступлений на соревнованиях. Взаимосвязь видов подготовки в единоборствах. индивидуальный подход в учебно-тренировочной работе.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Модуль 1. Общие основы теории и методики единоборств (2 ч.)

Тема 1. история зарождения и развития спортивной борьбы (2 ч.)

Предпосылки зарождения спортивной борьбы. Борьба в программе олимпиады. Истоки становления спортивной борьбы в г. Саранске. Зарождение спортивной борьбы в районах республики Мордовия. Первые тренеры. Первые чемпионаты по борьбе. Пропаганда здорового образа жизни. Воспитательный аспект занятий спортивной борьбой. Результаты выступлений мордовских борцов на республиканском, российском и международном уровне. Новейшая история мордовской школы борьбы

Модуль 2. Совершенствование физических качеств и технико-тактической подготовленности единоборцев. (2 ч.)

Тема 2. Тактическая подготовка в борьбе (2 ч.)

Значение физической подготовки (общефизическая, специально физическая) в учебно-тренировочном процессе спортсменов-борцов на этапах (начальный, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) подготовки. Роль и место тактической подготовки в системе подготовки единоборцев. Техника греко-римской борьбы как основной инструмент результативности выступлений на соревнованиях. Взаимосвязь видов подготовки в единоборствах. Индивидуальный подход в учебно-тренировочной работе.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Модуль 1. Общие основы теории и методики единоборств (4 ч.)

Тема 1. Формирование борцовских навыков по средствам игр с элементами единоборств "в касание" (2 ч.)

Педагогическое значение подвижных игр. Методика применения специализированных подвижных игр в начальной подготовке юных борцов. Примерный перечень специализированных подвижных игр. Обоснование приведенного материала. Подвижные и спортивные игры в программе подготовки борцов. Обучение через игру. Влияние игры на положительную динамику достижения результата.

Тема 2. Учебно-тренировочные и соревновательные поединки, судейская практика (2 ч.)

Анализ основных разделов правил соревнований по греко-римской борьбе. Овладение навыками оценки приемов. Определение пассивности и активности борцов. Определение победителя. Судейская жестикуляция. Судейство учебных схваток. Выполнение обязанностей арбитра, бокового судьи, судьи секундометриста. Проведение учебных соревнований.

Модуль 2. Совершенствование физических качеств и технико-тактической подготовленности единоборцев. (2 ч.)

Тема 3. соревновательная деятельность (2 ч.)

Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность. Содержание и особенности соревновательной деятельности. Соревнования в системе подготовки спортсменов-борцов. Соревнования - основа существования спорта. Содержание и особенности соревновательной деятельности. Виды соревнований. Соревнования в системе подготовки спортсменов-борцов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой триместр (29 ч.)

Модуль 1. Общие основы теории и методики единоборств (14,5 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Модуль 2. Совершенствование физических качеств и технико-тактической подготовленности единоборцев. (14,5 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка вводной части урока по единоборствам

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-3 ПК-2	3 курс, Восьмой триместр	Зачет	Модуль 1: Общие основы теории и методики единоборств.
ПК-9	3 курс, Восьмой триместр	Зачет	Модуль 2: Совершенствование физических качеств и технико-тактической подготовленности единоборцев.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Безопасность

жизнедеятельности, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Выпускная квалификационная работа, Государственный экзамен, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Методика освоения тактических приемов борьбы, Мини-футбол в школе, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы антидопингового образования, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивная медицина, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Летняя педагогическая практика, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Методика освоения тактических приемов борьбы, Мини-футбол в школе, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы психологической безопасности субъектов образования, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Педагогическая практика, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Профессиональная компетентность классного руководителя, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Физическая культура в системе "Семья-школа".

Компетенция ПК-9 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Единоборства, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Летняя педагогическая практика, Лыжный спорт, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Методика освоения тактических приемов борьбы, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогическая практика, Плавание, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности (з. с.), Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности (л. с.), Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Профессиональная компетентность классного руководителя, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять

проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	Не зачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает: основные процессы изучаемой предметной области; закономерности техники и тактики единоборств. Демонстрирует умение объяснять технику выполнения специальных упражнений борца; Владеет терминологией единоборств, способностью к анализу учебно-тренировочного занятия. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Не зачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общие основы теории и методики единоборств

ОПК-3 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Обоснуйте значение страховки и самостраховки в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.

2. Охарактеризуйте этапы подготовки спортсменов в греко-римской борьбе

3. Составьте план-график тренировочного занятия спортсмена борца

4. Дайте объяснение понятию "Врачебно-медицинский контроль"

5. Предъявите гигиенические требования к занимающимся греко-римской борьбой

ПК-2 способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

1. Объясните зависимость подготовки от организации учебно-тренировочного процесса и от самовоспитания спортсмена.

2. Раскройте сущность целостности и интегральности подготовки спортсменов.

3. Обоснуйте последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.

4. Предоставьте план-конспект воспитательного мероприятия

5. Опишите значение олимпийского движения в популяризации физической культуры и спорта

Модуль 2: Совершенствование физических качеств и технико-тактической подготовленности единоборцев.

ПК-9 способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать

активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности

1. Дайте анализ иерархическому построению классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.
2. Раскройте принцип постепенности в развитии физических качеств спортсмена-борца
3. составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия направленного на изучение и совершенствование приемов борьбы в партере
4. составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия направленного на изучение и совершенствование приемов борьбы в стойке
5. Охарактеризуйте поэтапно значение проведения учебно-тренировочных занятий без конкретного задания тренера для развития творческой инициативы занимающихся. Назовите положительные и отрицательные стороны данного педагогического приема.
6. Обоснуйте значение индивидуальной работы согласно этапам подготовки единоборцев

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОПК-3, ПК-2, ПК-9)

1. Раскройте особенности и педагогическое значение греко-римской борьбы в системе физического воспитания. Особенности и педагогическое значение.
2. Охарактеризуйте историческое значение спортивной борьбы (Древний период: Египет, Греция).¶
3. Приведите многоуровневую классификационную схему техники спортивной борьбы.
4. Приведите примеры терминологии техники спортивной борьбы и ее разновидностей.
5. Охарактеризуйте правила соревнований по спортивной борьбе. Эволюция правил соревнований по спортивной борьбе. Основные изменения от момента зарождения борьбы до настоящего времени.¶

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;

– владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;

– умение обосновывать принятые решения;

– владение навыками и приемами выполнения практических заданий;

– умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

– оценивается полностью правильный ответ;

– преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;

– преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;

– по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

– выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);

– выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;

– выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;

– творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание.

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

– способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;

– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;

– владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;

– грамотное использование основной и дополнительной литературы;

– умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;

– творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Кокурин, А. В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учеб. пособие / А. В. Кокурин, А. А. Щанкин ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 96 с.

2. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. – М. : Советский спорт, 2014. – 175 с.

3. Кузнецов, А. С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование : учеб. пособие / А. С. Кузнецов. – М. : Физическая культура, 2012. – 107 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 479 с.

Дополнительная литература

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД «ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

2. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478

4. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняк ; [Ю. Д. Железняк и др.]. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2005. - 377, [1] с.

5. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100- Физ. культура и спец. 032101- Физ. культура и спорт / Г.С. Туманян. - Москва : Академия, 2006. - 590, [1] с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.takzdorovo.ru/> - Портал Здоровой России.

2. <Объект не найден> (9080:a8ac00505683152e11e6dfb651438fd4) - Журнал «Теория и практики физической культуры»

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее

осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Office Professional Plus 2010
2. 1С: Университет ПРОФ
3. Microsoft Windows 7 Pro

12.2 Перечень информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет. При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Оснащение аудиторий

1. Ковер борцовский - 1 шт.
2. АМР (в составе: системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки) - 10 шт.