

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

(ВОЛЬНАЯ БОРЬБА)

Методические указания, задания и учебный материал для самостоятельной
работы студентов, обучающихся по направлению подготовки
034300.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка»

Москва-2015

Утверждены и рекомендованы
Экспертно-методическим советом
института «Спорта и физического воспитания»
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
Протокол № 3 от 27 ноября 2014 г.

УДК: 796.81(07)

С 73

Султанахмедов Г.С., Гаркин Н.В., Махмудов М.М., Колесов А.А.
Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба):
Методические указания, задания и учебный материал для самостоятельной
работы студентов, обучающихся по направлению подготовки 034300.62
«Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.:
РГУФКСМиТ, 2014. – 41 с.

Рецензент:

Моисеев Александр Борисович – к.п.н., доцент кафедры теории и методики
единоборств РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

В методической разработке представлены указания, задания и учебный материал по основным разделам дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)», предназначенные для организации и контроля самостоятельной работы студентов.

Методические указания, задания и учебный материал предназначены для студентов, обучающихся по направлению подготовки 034300.62 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Планирование и обеспечение самостоятельной работы студентов.....	8
2. Состав, содержание и задания для самостоятельной работы по годам обучения.....	9
2.1. Самостоятельная работа студентов 1 курса.....	9
2.2. Самостоятельная работа студентов 2 курса.....	11
2.3. Самостоятельная работа студентов 3 курса.....	14
2.4. Самостоятельная работа студентов 4 курса.....	17
3. Этапы и порядок самостоятельной работы.....	19
4. Рекомендации для выполнения практических домашних заданий.....	20
5. Контроль самостоятельной работы студентов.....	29
6. Перечень ключевых слов.....	29
7. Список рекомендуемой литературы.....	31
8. Вопросы для подготовки к экзамену (зачету).....	32

ВВЕДЕНИЕ

Развитие системы образования в нашей стране неразрывно связано с ориентацией учебного процесса на повышение роли самостоятельной работы студентов. Для повышения эффективности самостоятельной работы студентов были разработаны данные методические указания.

Целью самостоятельной работы студентов является формирование навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе и поддержание спортивной формы.

Задачи самостоятельной работы студентов заключаются в следующем:

- формировать навыки самостоятельного изучения дисциплины, потребности в расширении и углублении специальных знаний;
- освоение содержания дисциплины во внеаудиторное время в объеме часов, выделенных на освоение модулей программы;
- использование знаний, умений и навыков, приобретенных в самостоятельной подготовке, на контрольных занятиях, при создании рефератов и выпускной квалификационной работы, для успешной сдачи зачетов и экзамена.

Самостоятельная работа студентов (СРС) является частью дисциплины ориентированной на повышение активности познавательного процесса в наибольшей степени удовлетворяющего индивидуальные потребности и интересы занимающихся. Особое место СРС по освоению дисциплины обусловлено необходимостью формирования у выпускников самостоятельного выбора в содержании предмета и принятии решений.