

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
С.Ю. Рубцова
« 30 » мая 2019 г.



Рабочая программа дисциплины

Б 1. В.ДВ.11.01 «Спортивная борьба»

Направление подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль: «Физическая культура»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Южно-Сахалинск, 2019 г.

Рабочая программа дисциплины «Спортивная борьба» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование

Программу составил:
доцент кафедры физической
культуры и спорта, к.п.н.



А.В. Лопатин

Рабочая программа дисциплины «Спортивная борьба» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

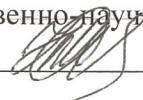
протокол №_10_ от «_27_»_июня_2017 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



Рецензент :

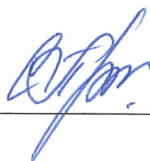
~~Савостин Николай Михайлович, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ГБОУ «Институт развития образования Сахалинской области»~~



В программу внесены изменения:

протокол №_10_ от «_19_»_июня_2018 г.

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент Пронкина С.А.



Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Цель курса - освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Спортивная борьба».

Задачи курса:

1. Формирование комплекса знаний, умений и навыков в области борьбы.
2. Развитие необходимых двигательных способностей для эффективного изучения техники движений.
3. Формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области борьбы.
4. Формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения исходя из конкретных условий.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина «Спортивная борьба» относится к числу дисциплин по выбору вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ДВ 12.2. и является важным предметом для будущих школьных учителей.

Основное назначение дисциплины по выбору «Борьба» - повышение профессионального уровня через освоение технологий профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Борьба»

Предмет включает в себя: основные понятия; сущность и содержание; средства методы и принципы построения занятий; представление о технике упражнений борьбы и ее характеристики; обучение двигательным действиям и особенностям методики обучения, формы построения занятий борьбой, методика тренировки для различных категорий занимающихся, соревновательная деятельность, планирование и педагогический контроль, техника безопасности и предупреждения травматизма при занятиях борьбой.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося формируются следующие компетенции:

а) общекультурные компетенции (ОК)

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные этапы развития спортивной борьбы в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие борьбы в мире; роль борьбы как эффективного средства физической культуры и спорта; дидактические закономерности в борьбе;
- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий по спортивной борьбе с различными возрастными группами населения; методику подготовки спортсменов в борьбе;
- возрастно-половые особенности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в борьбе; методы и организацию комплексного контроля в

занятиях борьбой;

- основы научной и методической деятельности в сфере борьбы.

Уметь: использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития двигательных качеств в процессе занятий борьбой;

- планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий борьбой с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарногигиенических, климатических, региональных и национальных условий; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий борьбой;

- осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий по борьбе с использованием инструментальных методик;

планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;

- оказывать первую медицинскую помощь; использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;

- организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе борьбы;

- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; организовывать и проводить соревнования по борьбе для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Владеть:

- методикой обучения упражнениям борьбы различных категорий занимающихся;
- основными упражнениями борьбы на уровне технически правильного показа;
- приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;

- навыками осуществления профессиональной деятельности; основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях борьбой.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется на очной форме обучения в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов: 16 час. - лекции, 32 час.-

практические занятия; 60 час. – самостоятельная работа Вид итоговой аттестации – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
		Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	

РАЗДЕЛ I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА

Тема 1. Характеристика и содержание дисциплины «Борьба».	7		2	2		опрос
Тема 2. Организация и содержание занятий по борьбе в образовательной организации.	7		4	4	10	опрос
Тема 3. Методика специальной технической и тактической подготовки	7		4	10	10	контрольная работа
Тема 4. Организация тренировочной деятельности	7		4	10	20	реферат
Тема 5. Организация соревновательной деятельности	7		2	6	20	реферат
ИТОГО:			16	32	60	

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в 7 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов: 4 час. - лекции, 6 час.- практические занятия; 94 час. – самостоятельная работа Вид итоговой – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
		Лекции (час)	Семинары (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

РАЗДЕЛ I.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА						
Тема 1. Характеристика и содержание дисциплины «Борьба».	7		2	2	10	опрос
Тема 2. Организация и содержание занятий по борьбе в образовательной организации.	7				10	опрос
Тема 3. Методика специальной технической и тактической подготовки	7		2	2	40	контрольная работа
Тема 4. Организация тренировочной деятельности	7			2	20	реферат
Тема 5. Организация соревновательной деятельности	7				14	реферат
ИТОГО:			4	6	94	

4.1. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (дидактические единицы)
1.	Характеристика и содержание дисциплины «Спортивная борьба».	Основные понятия. Классификация видов борьбы, происхождение и развитие видов. История развития борьбы в России. Связь борьбы с другими видами спорта. Содержание и задачи курса борьбы и основные требования, предъявляемые к студентам.
2.	Организация и содержание занятий по борьбе в образовательной организации.	Место, задачи и содержание борьбы в школьных программах по физическому воспитанию. Урок борьбы, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий борьбой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках борьбы. Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.
3.	Методика специальной технической и тактической подготовки	Базовая техника. Техника выполнения бросков в стойке. Техника элементов борьбы в партере. Тактика и стратегия ведения поединка.
4.	Организация тренировочной деятельности	Основные средства тренировки в борьбе. Принципы спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки. Построение учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ и СДЮШОР.

5	Организация соревновательной деятельности	Педагогическое и агитационное значение соревнований по борьбе. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Оценка упражнений. Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. Методика и техника судейства. Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Отчётная документация.
---	---	--

Содержание лекций

1. Характеристика и содержание дисциплины «Борьба». Организация и содержание занятий по борьбе в общеобразовательной школе (2 часа).

Основные понятия. Классификация видов борьбы, происхождение и развитие видов. История развития борьбы в России. Связь борьбы с другими видами спорта. Борьба в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях. Содержание и задачи курса борьбы и основные требования, предъявляемые к студентам.

Формы организации занятий борьбой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Дозировка упражнений при различной направленности урока.

Особенности занятий с детьми различного возраста и пола.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме бесед и лекций.

1. Физическая культура и спорт РФ. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

2. Спортивная борьба в РФ. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости,

4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса.

7. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Роль технических действий в спортивной борьбе. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе.

8. Моральная и психологическая подготовка. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств борца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.

9. Физическая подготовка. Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

10. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и проведение соревнований. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

11. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по борьбе. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Содержание практических занятий

Занятие №1-2 (4 часа).

- Упражнения для отработки скоростных качеств.
- Обучение сбивания назад через ногу в комбинации от броска через бедро, от задней подножки, от передней подножки.

Занятие №3-4 (4 часа).

- Упражнения для отработки скоростно-силовых качеств.
- Обучение переворота рычагом использованием защитных действий партнера.

Занятие №5-6 (4 часа).

- Упражнение для развития силы.
- Обучение удержанию и уходу от удержания сбоку, со стороны головы, поперек.

Занятие №7-8 (4 часа).

- Упражнение для развития силы.
- Обучение перевороту выседом. Совершенствование броска через бедро в комбинации от зацепа стопой, от подсечки под пятку, с использованием элементов защиты.

Занятие №9-10 (4 часа).

- Упражнение с отягощением (весом тела).
- Совершенствование броска «передняя подножка» в комбинации от броска через бедро, «задняя подножка». Обучение броску через бедро.

Занятие №11-12 (4 часа).

- Упражнение на развитие быстроты.
- Совершенствование болевого приема «рычаг локтя через бедро». Учебная схватка.

Занятие №13-14 (4 часа)

- Упражнение на развитие быстроты и силы.
- Совершенствование броска через плечи (мельница) в комбинации от захвата через бедро. Борьба с применением изученных приемов.

Занятие №15-16 (4 часа).

- Упражнение на развитие ловкости.
- Учебные схватки на освоение пройденного материала.

Занят ие №17-18 (4 часа).

- Учебная практика.
- Соревновательные поединки.

Занят ие №19-20 (4 часа).

- Учебная практика.
- Учебная практика на краю ковра.

Занят ие №21-22 (4 часа).

- Учебная практика.

Учебно-тренировочная схватка за взятие захвата, перевод борьбы в опасную зону.

Занят ие №23-24 (4 часа).

- Учебная практика.
- Учебно-тренировочная схватка с использованием силового давления.

Занят ие №25-26 (4 часа).

- Учебная практика.
- Учебная борьба с обязательным продолжением борьбы в партере, борьба на ногах в ограниченном участке ковра.

Занят ие №27-28 (4 часа).

1. Соревновательная схватка с судейством.

Занят ие №29-30 (4 часа).

1. Соревновательная схватка с судейством

Занят ие №30-31 (4 часа).

2. 1. Соревновательная схватка с судейством

Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в акад. часах)
1	Характеристика и содержание дисциплины «Борьба».	работа с конспектом лекции, чтение учебника, чтение дополнительной литературы	
2	Организация и содержание занятий по борьбе в средней школе.	чтение учебника, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	10
3	Методика специальной технической и тактической подготовки	чтение учебника, чтение дополнительной литературы, использование видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	10

4	Организация тренировочной деятельности	работа с конспектом лекции, чтение учебника, чтение дополнительной литературы, использование видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	20
5	Организация соревновательной деятельности	чтение учебника, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета, выполнение домашних заданий	20
	ИТОГО:		60

5. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины «Основы спортивной тренировки»

По теоретико-методическому разделу студенты усваивают знания о сущности упражнений борьбы как учебной дисциплины с ярко выраженной профессионально педагогической направленностью и существенной частью специальной профилирующей подготовки педагога по физической культуре.

В лекциях излагается наиболее важный в практическом отношении программный материал по теории и методике преподавания борьбы, по использованию ее специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся.

Особое внимание уделяется раскрытию огромных потенциальных возможностей упражнений борьбы в гармоничном воспитании детей школьного возраста, в укреплении их здоровья, в подготовке к трудовой деятельности и защите Родины.

Целью практических занятий является выполнение заданий, которые не только позволяют закрепить знания, полученные студентами в теоретическом курсе, но и развивают двигательные способности будущего учителя, необходимые для успешного овладения упражнениями борьбы различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

При проверке знаний студентов используют следующие виды контроля: текущий и итоговый. Текущий контроль представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых упражнений, домашних заданий, выполнения контрольных работ. Итоговый контроль осуществляется в форме экзамена, который проводится в соответствии с требованиями к учебному процессу в высшей школе.

Самостоятельная работа студентов проводится вне академических занятий и предусматривает как работу с литературой, так и самостоятельные практические занятия в борцовском зале.

Освоение дисциплины «Спортивная борьба» предполагает использование не только классических методов обучения (лекции, практические занятия) но и современных, активных форм, таких как интерактивные формы обучения: круглый стол, дискуссия, мозговой штурм.

Учебным планом предусмотрено проведение 12 часов практических занятий в интерактивной форме.

№ п/п	Тема занятия	Лекции, практические занятия	Кол-во часов	Интерактивная форма проведения учебных занятий
1.	Тема 1. Характеристика и содержание дисциплины «Борьба».	практическое занятие	2	Дискуссия
2.	Тема 2. Организация и содержание занятий по борьбе в образовательной организации.	практическое занятие	2	Круглый стол
3.	Тема 2. Организация и содержание занятий по борьбе в образовательной организации.	практическое занятие	2	Мозговой штурм
4.	Тема 3. Методика специальной технической и тактической подготовки	практическое занятие	2	Мозговой штурм
5.	Тема 4. Организация тренировочной деятельности	практическое занятие	2	Дискуссия
6.	Тема 5. Организация соревновательной деятельности	практическое занятие	2	Дискуссия
	ИТОГО:		12	

6.Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Методические рекомендации для преподавателей

Дисциплина «Борьба» является базовой дисциплиной подготовки специалиста по физической культуре и спорту. Группы борцовских упражнений продолжают оставаться специфическим средством физического развития и физического воспитания в различных учебно-образовательных учреждениях. Все вышесказанное находит отражение в учебном процессе факультета физической культуры и спорта ЛГПУ.

При реализации учебной дисциплины следует обратить внимание на данные рекомендации:

- учитывать уровень развития физической подготовленности современных выпускников школ;
- принимать во внимание степень развития координационных способностей студента первокурсника;
- акцентировать внимание на методике обучения строевым, общеразвивающим упражнениям, как базовым умениям, что составляет определенную трудность в освоении дисциплин учебного плана;
- систематически уделять внимание формированию терминологической культуры профессионального общения;
- формировать навыки страховки и само страховки, как профессиональные компетенции; - стимулировать познавательную активность, тем самым реализуя обратную связь в организации педагогического процесса по гимнастике;
- систематически отслеживать формирование технических навыков освоения учебной программы, проводя контрольные срезы;
- стимулировать повышение теоретических знаний студентов, путем выполнения домашних заданий, в рамках самостоятельной работы.

Оценка по дисциплине выставляется по трем показателям, выполненным на положительную оценку: практическому разделу, методики организации и проведения индивидуальных заданий, теоретическому разделу.

Средства оценивания:

1) Диагностирующий контроль

Тесты двигательной подготовки, устные опросы, собеседования.

2) Текущий контроль

Методические рекомендации для студентов

Борьба представляет собой сложно координационный вид двигательной деятельности, который предполагает сгибательно-разгибательные движения в различных направлениях, условиях (взаимодействия с опорой), режиме работы мышц, связанной с включением различных мышечных групп, что предполагает высокий уровень проявления координационных способностей. Это представляет сложность в обучении студентов. Поэтому, необходимо обращать внимание на предлагаемые методические рекомендации, что будет способствовать качественному освоению программного материала:

- постоянно и систематически повышать уровень физической подготовленности;
- развивать координационные способности в условиях учебного процесса;
- овладеть методикой проведения строевых и общеразвивающих упражнений; - расширять диапазон владения терминологией

- овладеть навыками страховки и самостраховки в целях травмобезопасности;
- развивать и формировать культуру движения и школу борцовского стиля;
- систематически проводить дополнительные занятия в целях повышения технического уровня владения элементами;
- неукоснительно и качественно выполнять домашние задания, в рамках самостоятельной работы.

При подготовке заданий самостоятельно студентам следует придерживаться следующих рекомендаций:

Реферирование материала

Защита реферата - одна из форм проведения самостоятельной работы. Она предполагает предварительный выбор интересующей проблемы, ее глубокое изучение, изложение результатов и выводов. Термин «реферат» имеет латинские корни и в дословном переводе означает «докладаю, сообщаю».

Требования к оформлению титульного листа. В правом верхнем углу указывается название учебного заведения, в центре - тема реферата, ниже темы справа - Ф.И.О. студента, курс, группа. Ф.И.О. руководителя, внизу - город и год написания.

Оглавление. Следующим после титульного листа должно идти оглавление.

Реферат следует составлять из четырех основных частей: введения, основной части, заключения и списка литературы.

Основные требования к введению. Введение должно включать в себя краткое обоснование актуальности темы реферата, которая может рассматриваться в связи с невыясненностью вопроса в науке, с его объективной сложностью для изучения, а также в связи с многочисленными теориями и спорами, которые вокруг нее возникают. В этой части необходимо также показать, почему данный вопрос может представлять научный интерес и какое может иметь практическое значение. Таким образом, тема реферата должна быть актуальна либо с научной точки зрения, либо из практических соображений. Очень важно, чтобы студент умел выделить цель (или несколько целей), а также задачи, которые требуется решить для реализации цели. Например, целью может быть показ разных точек зрения на ту или иную личность, а задачами могут выступать описание ее личностных качеств с позиций ряда авторов, освещение ее общественной деятельности и т.д. Обычно одна задача ставится на один параграф реферата.

Введение должно содержать также краткий обзор изученной литературы, в котором указывается взятый из того или иного источника материал, анализируются его сильные и слабые стороны. Объем введения обычно составляет две-три страницы текста.

Требования к основной части реферата. Основная часть реферата содержит материал, который отобран для рассмотрения проблемы. Не стоит требовать очень объемных рефератов, превращая труд в механическое переписывание из различных источников первого попавшегося материала. Средний объем основной части реферата - 10 страниц. Преподавателю при рецензии, а студенту при написании необходимо обратить внимание на обоснованное распределение материала на параграфы, умение формулировать их название, соблюдение логики изложения. Основная часть реферата, кроме содержания, выбранного из разных литературных источников, также должна включать в себя собственное мнение студента и сформулированные самостоятельные выводы, опирающиеся на

приведенные факты.

Требования к заключению. Заключение - часть реферата, в которой формулируются выводы по параграфам, обращается внимание на выполнение поставленных во введении задач и целей (или цели). Заключение должно быть четким, кратким, вытекающим из основной части. Объем заключения 2 -3 страницы.

Основные требования к списку изученной литературы

Источники должны быть перечислены в алфавитной последовательности (по первым буквам фамилий авторов или по названиям сборников). Необходимо указать место издания, название издательства, год издания.

Процедура защиты реферата. Не позднее чем за неделю до экзамена реферат представляется на рецензию.

Выставление оценки. В итоге оценка складывается из ряда моментов:

соблюдения формальных требований к реферату грамотного раскрытия темы умения четко рассказать о представленном реферате способности понять суть задаваемых по работе вопросов и сформулировать точные ответы на них.

Примерная тематика реферативных работ

1. Характеристика борьбы как одного из средств и методов физического воспитания.
2. Борьба - как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Современные тенденции развития борьбы.
4. История развития борьбы (дзюдо, самбо, греко-римской борьбы, вольной борьбы).
5. Техника безопасности на занятиях. Места занятий единоборствами и их оборудование.
6. Причины возникновения травм и правила оказания первой медицинской помощи.
7. Самоконтроль спортсмена. Медико-биологический контроль.
8. Гигиенические требования к спортивным залам в единоборствах; к режиму дня спортсмена; к спортивной одежде борцов. Рациональный режим питания.
9. Структура учебно-тренировочного занятия по единоборствам и методика проведения отдельных его частей.
10. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий на разных этапах подготовки спортсменов.
11. Оценка и учет успеваемости занимающихся.
12. Понятие «развитие» и «воспитание» физических кондиций в единоборствах.
13. Средства и методы направленные на воспитание общей физической подготовки борцов: силы, быстроты, общей выносливости, ловкости, гибкости.
14. Средства и методы направленные на развитие специальной физической подготовки борцов.
15. Анализ техники отдельного приема или поединка.
16. Разработка методики обучения отдельным элементам борьбы. Электронное тестирование

Для отдельных модулей дисциплины предусмотрены тесты для самопроверки и самоконтроля студентов. Тестовые задания представлены в системе офф-лайн (методический кабинет). Программа позволяет студенту по окончании выполнения

тестовой работы определить уровень освоения материала и в зависимости от полученного результата получить представление о необходимости дальнейшего обучения по содержанию пройденного модуля.

Предлагается следующая структура тестовых заданий: *т е с т о в о е з а д а н и е* «Одиночный выбор» – задание закрытого типа, в котором студенту предлагается выбрать верное утверждение из списка ответов.

Инструкция к заданиям. К каждому заданию этой части даны несколько возможных вариантов ответа, в которых имеется один правильный, который и необходимо выбрать.

Вопросы для электронного тестирования

- Односторонний групповой метод: а) выполнение упражнения без партнера
б) выполнение упражнения с партнером в) выполнение упражнения с группой партнеров
- Двухсторонний групповой метод: а) выполнение упражнения при взаимодействии партнеров б) выполнение упражнения без партнеров в) выполнение упражнения в движении
- Метод упражнения с условным «противником»: а) выполнение упражнения с чучелом, манекеном б) выполнение упражнения с партнером в) выполнение упражнения в сопротивлении
- Метод упражнения с «противником»: а) выполнение упражнения в виде парных упражнений б) выполнение упражнения с группой занимающихся в) выполнение упражнения с манекеном
- Метод упражнения с несколькими «противниками»: а) выполнение упражнения с пятью противниками б) выполнение упражнения с двумя противниками в) выполнение упражнения с численно превосходящим противником
- В чем различия армейского рукопашного боя от спортивного рукопашного боя: а) темпом ведения поединка б) правилами ведения поединка в) контактными условиями при нанесении ударов 7. Ближний бой: а) ведение поединка на расстоянии вытянутой руки б) ведение поединка в контакте в) ведение поединка на расстоянии вытянутой ноги
- Средний бой: а) ведение поединка на расстоянии 1 метр б) ведение поединка на расстоянии вытянутой ноги в) ведение поединка на расстоянии вытянутой руки
- Дальний бой: а) ведение поединка на расстоянии вытянутой ноги б) ведение поединка на расстоянии 1 метр в) ведение поединка на расстояние вытянутой руки
- Болевой прием на руку: а) удар ногой по руке б) удар рукой по руке в) проведение приема на руку против естественного сгибания
- Болевой прием на ногу: а) удар ногой по ноге б) проведение приема на ногу против естественного сгибания в) удар рукой по ноге
- Удушающий прием: а) воздействие руками на шею б) воздействие на сонную артерию в) воздействие ногами на шею
- Блокирующие удары: а) удар на опережение б) защита от удара верхней или нижней конечностью в) устройство для отбивания удара
- Нападающий удар: а) удар выполняющийся в ответ на действие партнера б) удар выполняющийся в движении в) удар выполняющийся на опережение
- Партер: а) борьба лежа б) борьба с переходом на колено в) борьба стоя

согнувшись

- Стойка борца: а) определяется по положению ног б) определяется от наклона туловища в) определяется по положению ног, ОЦТ, наклона туловища
- Выведение из равновесия: а) потеря устойчивости борца б) перемещение центра тяжести в) перемещение ОЦМ за проекцию площади опоры
- Комбинация: а) соединение двух приемов в одно целое действие б) соединение последовательно нескольких технических элементов к финальному действию в) соединение нескольких приемов в одно целое действие
- Перевероты: а) воздействие на борца с целью поворота его на спину (лопатки) б) воздействие на борца переворачивая его через голову в) воздействие на борца переворачивая его вокруг своей оси
- Сбрасывание: а) действия защищающегося, попавшего в положение нижнего, в партере б) действия защищающегося с использованием броска в) действия защищающегося с использованием болевого приема
- Выход вверх: а) уход из положения нижнего, без сбрасывания противника б) подъем в стойку в) выход из опасного положения
- Прикладное значение борьбы в партере в борьбе дзюдо: а) проведение удушающих приемом б) проведение болевых и удушающих приемов, переворотов для борьбы лежа в) проведение болевых приемов
- Удержание: а) удержание борца в углу ковра б) удержание в площади ковра в) контроль борца на спине (лопатках)
- Стили ведения поединка: а) активный б) ситуационный, программированный в) комбинированный
- Где зародилась борьба дзюдо? а) Россия б) Япония в) Китай
- Где зародилась борьба самбо? а) Монголия б) Франция в) Россия
- Где зародилась вольная борьба? а) Англия б) Россия в) Франция
- Где зародилась борьба тхэквондо? а) Китай б) Япония в) Корея
- Этика борьбы дзюдо: а) позы, поклоны б) взмахи рук в) взмахи рук в приседе
- Начало борцовского поединка в борьбе самбо и его продолжительность: а) свисток, 5 минут б) взмах руки, 3 минуты в) команда голосом, 5 минут **Критерии оценки:**
- оценка «отлично» выставляется студенту, если количество правильных ответов составляет 15-20;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество правильных ответов составляет 15-20; - оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество правильных ответов составляет 15-20;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество правильных ответов составляет 15-20;

Итоговая аттестация - Зачет

Рейтинговая система учета успеваемости студентов: допуск к зачетной сессии – от 40 баллов. Итоговый рейтинг: 50- баллов – «зачтено».

Критерии оценки знаний студентов

«отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

«удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

«неудовлетворительно» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Окончательная оценка по борьбе выводится путем среднеарифметического значения всех трех критериев - практического, методического и теоретического компонентов.

Балльно-рейтинговая система промежуточного контроля (ачета)

Требования к зачету дисциплине «Спортивная борьба»:

№ п/п	Виды деятельности	Кол-во баллов (максимум)
1	Посещение аудиторных занятий	8
2	Текущий контроль (работа на практических занятиях)	4
3	Написание реферата	1
4	Проведение урока по борьбе посвященного изучению и совершенствованию техники одного из элементов борьбы	1
5	Составление конспекта урока по предложенному заданию	1
6	Компьютерное тестирование	1

7	Составление тематического плана распределения учебного материала по борьбе для учебно-тренировочных групп в ДЮСШ	1
8	Проведение учебно-тренировочного занятия по борьбе	1
9	Провести учебные схватки по правилам соревнований одного из вида борьбы	3
10	Контрольные нормативы по ОФП	5
11	Контрольные нормативы по СФП	4
12	Сдача зачета по дисциплине	20

Критерии оценки:

50 баллов – «зачтено»

Контрольные вопросы для итоговой аттестации студентов по дисциплине «Спортивная борьба»

1. Техника безопасности на занятиях по борьбе
2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях борьбой
3. Основы техники борьбы
4. Возникновение борьбы и ее развитие в мире
5. Техническая подготовленность борца и ее разновидности
6. Тактическая подготовленность борца и ее разновидности
7. Методы и средства обучения борца технике и тактике
8. Организация и последовательность обучения технике борьбы
9. Методика обучения тактике борьбы
10. Общая физическая подготовка борца, ее характеристика
11. Методика развития скоростных способностей борца
12. Методика развития выносливости борца
13. Методика развития гибкости и ловкости борца
14. Тесты для контроля за подготовкой борцов
15. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок
16. Программа подготовки борцов в ДЮСШ: содержание основных направлений по годам обучения
17. Принципы, методы и средства тренировки борца
18. Организация работы по набору детей в спортивные школы
19. Проведение спортивных сборов
20. Система отбора перспективных борцов
21. Факторы, влияющие на соревновательную деятельность в борьбе.
22. Особенности работы по борьбе в ВУЗах и других учебных заведениях.

23. Планирование предсоревновательной подготовки борца
24. Организация секционных занятий по спортивной борьбе в школе.
25. Критерии и оценка уровня усвоения элементов спортивной борьбы.
26. Содержание основных документов соревнований по борьбе (программа, положение о соревнованиях, заявка, график соревнований, судейские протоколы, итоговый отчет).
27. Характеристика видов соревнований по борьбе.
28. Состав судейской коллегии соревнований по борьбе. Их права и обязанности.
29. Методика и техника судейства соревнований по борьбе.
30. Размеры борцовских ковров, гигиенические требования, эксплуатация
31. Гигиенические требования к занятиям по борьбе, к борцовскому оборудованию, месту занятий
32. Урок по спортивной борьбе в школе
33. Борьба как учебная дисциплина .
34. Оценка и учет успеваемости на занятиях по спортивной борьбе

17. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. Свищев, И.Д. Интеграция науки, образования и практики в подготовке спортсменов и тренеров по дзюдо : учебное пособие / И.Д. Свищев, С.В. Ерегина. - Южно-Сахалинск : СахГУ, 2015. – 260 с.

б) дополнительная литература

1. Ерегина, С.В. Дзюдо: программа для УДО и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерегина, И.Д.Свищев, С.И.Соловейчик. – М.: Советский спорт, 2006. – 286 с.

2. Иван, Т. Дзюдо: пер. с яп. / Т.Иван, Дзюдо. - Изд. 2-е. - М: Физкультура и спорт, 1980. - 117с.

3. Игуменов, В.М. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. учебн. завед. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

4. Коблев, Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев. - М.: Физкультура и спорта, 1987. - 160 с.

5. Коблев, Я.К. Подготовка дзюдоистов / Я.К. Коблев, И.А. Письменский, К.Д. - Майкоп: Краснодарск. кн. изд-во, Адыгейское отделение, 1990. – 446 с.

6. Купцов, А.П. Спортивная борьба: Учебн. для ин-тов физ. культ. / А.П. Купцов. – М.: ФиС., 1978. - 424 с.

7. Левицкий, А.Г. Спортивная борьба как специальная дисциплина вуза: лекция / А.Г. Левицкий, Д.А. Михайлова. – СПб.: Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - 2004. - С. 5-7. - С. 15-19.

8. Подливаев, Б.А. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Г.М. Грузных. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.

9. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4- кн. / Г.С. Туманян. – М: Советский спорт, 2000.

10. в) программное обеспечение и Интернет ресурсы
11. Шулика, Ю.А. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва / Ю.А. Шулика. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.
12. Шулика, Ю.А. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А.
13. Шулика, Я.К. Кобелев, Ю.М. Схаляхо – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
14. Рукопашный бой – важное средство формирования физической, военно-прикладной и психологической готовности студентов вузов и допризывной молодежи к военной службе в Российской армии [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.В. Куршев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. — 120 с. — 978-5-7882-1914-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62658.html>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам; лекционные аудитории, семинарские классы; оборудованный борцовский зал; оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям правил соревнований по борьбе; мелкий инвентарь: гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы и т.д.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению «Педагогическое образование» Профиль: Физическая культура.