

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Институт фундаментальной медицины и биологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности КФУ
Проф. Таюрский Д.А.

"__" _____ 20__ г.

Программа дисциплины

Борьба на поясах БЗ+.ДВ.7

Направление подготовки: 050100.62 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Образование в области физической культуры

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No

Казань
2016

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Шайхиев Р.Р. Кафедра спортивных дисциплин Отделение физической культуры, R.R.Shajhiev@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Курс 'Борьба на поясах' предусматривает изучение студентами ИФМиБ данного вида борьбы, теории и методики его преподавания, овладение техникой борьбы на поясах, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы. Учебная программа проводится в форме практических занятий. Целью дисциплины является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " БЗ+.ДВ.7 Профессиональный" основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' БЗ.ДВ.4 Профессиональный' основной образовательной программы 050100.62 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору.

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' БЗ+.В.2 Профессиональный' и относится к вариативной части. Осваивается на 2 курсе (3 семестр).

Учебная дисциплина БЗ+.В.2.7. 'Борьба на поясах' относится к модулю БЗ+.В.2 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды Профессионального цикла. Осваивается на втором курсе (3 семестр). Спортивные единоборства представлены в программе общеобразовательных, средне-специальных и высших учебных заведениях. Дисциплина 'Борьба на поясах' занимает основополагающее место в учебном процессе, где прививаются определенные умения и навыки в профессиональной подготовке бакалавров данного направления. Данный предмет, участвуя в профессиональном становлении бакалавра, в первую очередь, формирует у студентов:

- профессиональную направленность личности;
- мотивацию студентов на учебную и будущую профессиональную деятельность;
- ценностные ориентации.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-5 (общекультурные компетенции)	Готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления организма;
ПК-2 (профессиональные компетенции)	Готов применять современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени конкретного образовательного учреждения;

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-3 (профессиональные компетенции)	Способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии
ПК-8 (профессиональные компетенции)	Умеет разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникативных технологий
СК-4	Умеет определять цели и задачи конкретного урока, учебно-тренировочного занятия, физкультурно-оздоровительного мероприятия, планировать средства их решения с учетом возрастных, социально-психологических особенностей контингента занимающихся и уровня их физической подготовленности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры, освоение которых происходит в ходе занятий по борьбе на поясах;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые в занятиях по борьбе на поясах;
- методику физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами населения на базе борьбы на поясах;
- методику подготовки спортсменов;
- о возрастно-половых закономерностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по борьбе на поясах;
- методы и организацию комплексного контроля на занятиях по борьбе на поясах;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы по борьбе на поясах.

2. должен уметь:

- формулировать конкретные задачи на занятиях по борьбе на поясах, в процессе подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- владеть технологией обучения различных категорий людей технике и тактике, развития физических качеств, в процессе занятий;
- оценивать эффективность занятий по борьбе на поясах;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий по борьбе на поясах;
- владеть средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в занятиях по борьбе на поясах, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий по борьбе на поясах;

-определять причины ошибок в процессе освоения приемов борьбы, упражнений по развитию физических качеств и находить методику их устранения.

3. должен владеть:

- методикой обучения приемам борьбы на поясах;
- планировать и осуществлять спортивную подготовку по дисциплине 'Борьба на поясах' учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки по борьбе на поясах;
- методами педагогического и врачебного контроля;
- демонстрировать способность и готовность.

- применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении специальных упражнений борьбы на поясах с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 108 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. История и особенности борьбы на поясах	3	1	1	0	0	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения	3	1	1	0	0	устный опрос
3.	Тема 3. Основы техники борьбы	3	2	0	1	0	реферат
4.	Тема 4. Методика обучения технике борьбы на поясах	3	2	0	1	0	устный опрос
5.	Тема 5. Методика обучения тактике борьбы на поясах	3	3	0	1	0	контрольная работа
6.	Тема 6. Организация и проведение соревнований по борьбе на поясах	3	3	0	1	0	письменное домашнее задание
7.	Тема 7. Правила и судейство соревнований по борьбе на поясах	3	4	0	1	0	устный опрос
8.	Тема 8. Учебно-тренировочные поединки	3	4	0	1	0	контрольная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Итого			2	6	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. История и особенности борьбы на поясах

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Борьба на поясах как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития и особенности борьбы на поясах. Борьба на поясах в системе физического воспитания.

Тема 2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения

лекционное занятие (1 часа(ов)):

Кувырки и падения - элементы само страховки, что является очень важным при выполнении бросков и приемов. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Получение стойкого навыка само страховки является важным фактором для исключения травматизма как самого занимающегося, так и окружающих его лиц.

Тема 3. Основы техники борьбы

практическое занятие (1 часа(ов)):

Обучение приемам борьбы на поясах в стойке. Для проведения бросковой техники в стойке большое значение имеет исходное положение и умение работать на различных дистанциях. Без захвата (обхвата) невозможно провести бросковый прием.

Тема 4. Методика обучения технике борьбы на поясах

практическое занятие (1 часа(ов)):

Обучение технике борьбы на поясах. Развитие физических и специальных качеств занимающихся, как предпосылки для успешного овладения техникой. Последовательность изучения приемам борьбы на поясах.

Тема 5. Методика обучения тактике борьбы на поясах

практическое занятие (1 часа(ов)):

Обучение тактике борьбы на поясах. Развитие специальных физических способностей и освоение техники, как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе освоения подготовительных, подводящих упражнений технических приемов. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.

Тема 6. Организация и проведение соревнований по борьбе на поясах

практическое занятие (1 часа(ов)):

Структура соревнований по борьбе на поясах: в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Планирование соревнований. Организация соревнований. Положение о проведений соревнований.

Тема 7. Правила и судейство соревнований по борьбе на поясах

практическое занятие (1 часа(ов)):

Правила соревнований по борьбе на поясах. Судейство соревнований по борьбе на поясах. Права и обязанности участников соревнований. Методика судейства. Документы для проведения соревнований. Система розыгрыша, учет.

Тема 8. Учебно-тренировочные поединки

практическое занятие (1 часа(ов)):

Спарринг с партнером является одним из важнейших этапов для достижения мастерства занимающихся. Совершенство технико-тактических навыков. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Участие на соревнованиях по борьбе на поясах.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. История и особенности борьбы на поясах	3	1	подготовка к устному опросу	12	устный опрос
2.	Тема 2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения	3	1	подготовка к устному опросу	12	устный опрос
3.	Тема 3. Основы техники борьбы	3	2	подготовка к реферату	12	реферат
4.	Тема 4. Методика обучения технике борьбы на поясах	3	2	подготовка к устному опросу	12	устный опрос
5.	Тема 5. Методика обучения тактике борьбы на поясах	3	3	подготовка к контрольной работе	12	контрольная работа
6.	Тема 6. Организация и проведение соревнований по борьбе на поясах	3	3	подготовка домашнего задания	12	письменное домашнее задание

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
7.	Тема 7. Правила и судейство соревнований по борьбе на поясах	3	4	подготовка к устному опросу	12	устный опрос
8.	Тема 8. Учебно-тренировочные поединки	3	4	подготовка к контрольной работе	12	контрольная работа
	Итого				96	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Борьба на поясах' предполагает использование как традиционных (практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

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

Тема 1. История и особенности борьбы на поясах

устный опрос , примерные вопросы:

подготовка устному опросу

Тема 2. Приемы страховки и само страховки; техника безопасного падения

устный опрос , примерные вопросы:

подготовка устному опросу

Тема 3. Основы техники борьбы

реферат , примерные темы:

подготовка реферата

Тема 4. Методика обучения технике борьбы на поясах

устный опрос , примерные вопросы:

подготовка устному опросу

Тема 5. Методика обучения тактике борьбы на поясах

контрольная работа , примерные вопросы:

подготовка контрольной работы

Тема 6. Организация и проведение соревнований по борьбе на поясах

письменное домашнее задание , примерные вопросы:

подготовка домашнего задания

Тема 7. Правила и судейство соревнований по борьбе на поясах

устный опрос , примерные вопросы:

подготовка устному опросу

Тема 8. Учебно-тренировочные поединки

контрольная работа , примерные вопросы:

подготовка контрольной работы

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Примерные вопросы к зачету:

Приложение 1.

1.История, развитие и особенности вида спорта "Борьба на поясах"

2.Выполнение приемов страховки и само страховки (основные кувырки и падения):

- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- кувырок вперед разноименные рука и нога;
- падение вперед;
- падение назад.

3.Выполнение приемов борьбы:

- перевороты;
- сбрасывания;
- выходы на верх;
- удержания;
- перекаты снизу.
- подсечки;
- подножки;
- зацепы;
- выведения из равновесия;
- защита от обхватов;
- броски проворотом;
- броски наклоном;
- броски прогибом.

4.Освоение методики обучения приемов:

- составление развернутого плана-конспекта занятий.
- проведение отдельных частей занятий и в целом.
- анализ техники борьбы в партере и методика обучения.
- анализ техники борьбы в стойке и методика обучения.

5.Освоение основных тактических действий в поединке: правильно сближаться с противником;

- начинать борьбу с разведки;
- у выносливого противника добиваться преимущество в начале схватки;
- уметь изменять скорость атаки;
- уметь применять повторную атаку;
- преимущественно проводить сложную атаку;
- вести поединок с более сильным противником, атакуя с дистанций.
- уметь правильно атаковать в конце схватки;
- иметь высокую активность и ритмичность;
- применять достаточный объем и разнообразие атакующих действий.

6.Организация проведения соревнований.

- составление документации для проведения соревнований.
- жесты и команды рефери;
- инвентарь и место проведения соревнований;
- орг. комитет соревнований;
- обязанности главного судьи;

-права и обязанности спортсмена;

-мандатная комиссия;

-жеребёвка.

7. Учебно-тренировочные поединки:

-спарринг с партером;

-участие на соревнованиях.

7.1. Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

2. Некипелов, А. Д. Новая Российская энциклопедия [Электронный ресурс] : В 12 т.: Т. 8(1): Квазичастицы - Когг / Редкол.: А. Д. Некипелов, В. И. Данилов-Данильян и др. - М. : Энциклопедия, ИД ИНФРА-М, 2003. - 480 с. : ил. ; 84x108/16. - ISBN 5-94802-001-0 (Энциклопедия). - ISBN 5-16-002383-6 (ИНФРА-М). ISBN 978-5-94802-036-5 (т. 8(1)) (Энциклопедия) ISBN 978-5-16-004307-4 (т. 8(1)) (ИНФРА-М) <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=373119>

3. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>

7.2. 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.

7.3. Интернет-ресурсы:

Борьба на поясах: история - <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/PravilaBorNaP.doc>

Борьба на поясах: правила и судейство -

<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/PravilaBorNaP.doc>

Борьба на поясах: техника и тактика -

<http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/PravilaBorNaP.doc>

Техника и тактика дзюдо - <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/PravilaBorNaP.doc>

ЭОР:Единоборства - <http://bars.kfu-elearning.ru/course/view?id=1131>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Борьба на поясах" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "БиблиоРоссика", доступ к которой предоставлен студентам. В ЭБС "БиблиоРоссика" представлены коллекции актуальной научной и учебной литературы по гуманитарным наукам, включающие в себя публикации ведущих российских издательств гуманитарной литературы, издания на английском языке ведущих американских и европейских издательств, а также редкие и малотиражные издания российских региональных вузов. ЭБС "БиблиоРоссика" обеспечивает широкий законный доступ к необходимым для образовательного процесса изданиям с использованием инновационных технологий и соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины необходимы:

- специализированный борцовский зал;
- инвентарь: борцовский ковер; борцовский манекен, тренажеры;
- учебный класс для проведения семинарских, самостоятельных занятий, оборудованный аудиовизуальной техникой, слайдами, диафильмами, кино, рисунками, табличным материалом и другими наглядными пособиями.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 050100.62 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Образование в области физической культуры .

Автор(ы):

Шайхиев Р.Р. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Фазлеев Н.Ш. _____

"__" _____ 201__ г.