

Управление образования и науки Липецкой области

Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю
Директор ГОБПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»
_____ А.В. Небогин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОП.18 ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Специальность 49.02.01 Физическая культура

(заочная форма обучения)

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО)
49.02.01 Физическая культура(заочное обучение)

Организация-разработчик: **Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Усманский
многопрофильный колледж»**

Разработчик:

Горелов А.Н. преподаватель физической культуры высшей
квалификационной категории

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии
физического воспитания

Протокол № 1 от « 28 » августа 2016г.

Председатель предметно-цикловой комиссии
_____ (Фролова Л.В.)

роспись

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Психология физической культуры и спорта
(заочная форма обучения)
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	84
Аудиторные	10
Лекции	8
Практические занятия	2
Самостоятельная работа студента	74
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет, контрольная работа

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина Психология физической культуры и спорта к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППСЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины Психология физической культуры и спорта является познакомить студентов с закономерностями и особенностями проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- применять знания по психологии при решении спортивно-педагогических задач;
- выявлять индивидуальные и типологические особенности обучающихся;
- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- особенности психологии спорта как науки, ее развитие и взаимосвязь с педагогической наукой и спортивной практикой;
- психологические особенности спортивной деятельности: основы тренировочного и соревновательного процесса;

- психологические основы личности спортсмена;
- особенности и механизмы развития мотивации физкультурно-спортивной деятельности;
- специфика самооценки и системы притязаний спортсменов;
- особенности эмоционально-волевой сферы спортсменов;
- влияние спортивной деятельности на психологические особенности личности и коллектива (команды).

Разделы учебной дисциплины:

Раздел 1. Введение в психологию физической культуры и спорта.

Раздел 2. Психологические особенности спортивной деятельности.

Раздел 3. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.

Раздел 4. Психологические основы спортивной дидактики.

Раздел 5. Психология спортивных групп.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет, контрольной работы. Для проведения дифференцированный зачет, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вольная борьба

1.1. Область применения программы

1.1. Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (заочное обучение).

Примерная программа учебной дисциплины может быть использована всеми образовательными учреждениями, реализующими основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования; в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и профессиональной подготовки педагогов образовательных учреждений.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Данная дисциплина относится к

Дисциплина является практико-ориентированной. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей. Темы, входящие в программу, могут осваиваться для совершенствования практических навыков и дальнейшего формирования общих и профессиональных компетентностей.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- применять на практических занятиях по вольной борьбе правила техники безопасности и меры по профилактике травматизма;
- владеть приёмами педагогической техники обучения специальным упражнениям борца;
- выполнять приёмы борьбы, страховки, само страховки и оказание помощи при выполнении разнообразных технико тактических действий;
- проводить элементарную статистическую обработку информации и результатов тестирования по ОФП, представлять полученные данные графически.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль и место спортивной борьбы в системе физвоспитания;

- особенности проведения урока с элементами единоборства в общеобразовательной школе;
- знать методику организации внеурочных форм занятий;
- проведение массовых физкультурно – оздоровительных мероприятий и соревнований по борьбе;
- правила травматизма и оказание медицинской помощи;
- знать санитарно – гигиенические требования;
- специальные упражнения борца и игры с элементами единоборств;
- технико-тактические действия борьбы в стойке и партере;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 89 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;
самостоятельной работы обучающегося 77 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	89
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
лекционные занятия	10
практические занятия	2
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	77
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Выполнение домашней контрольной по теме: «Эволюция правил по борьбе» «Классификация, систематика и терминология, их значение» «Отличие борьбы классической от борьбы вольной» «Оборудование мест занятий» «Особенности методики обучения и тренировки» «Воспитательное значение соревнований» «Организация судейства и проведение соревнований» «Спортивная жизнь именитых борцов И. Ярыгина, М.Поддубного» «Специально – подготовительные упражнения, их роль.» «Страховка и самостраховка» «Подвижные игры для развития выносливости, быстроты реакции в единоборствах» «Составить упражнения на гибкость» «Составить упражнения для разминки борца» Написание реферата по теме: «Составить упражнения для изучения навыков падения на бок» «Средства подготовки борца» «Элементы техники и тактики защитных действий» «Захваты и их разновидности»	
<i>Итоговая аттестация в форме Д/зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *Вольная борьба*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Введение	Содержание учебного материала	10	2
	1 Краткий исторический очерк спортивной борьбы.		
	2 Вольная борьба, классификация приёмов в стойке и партере.		
	3 Ковёр, форма спортсмена.		
	4 Правила судейства.		
	5 Основы обучения и методика преподавания спортивной борьбы в общеобразовательной школе.		
	6 Лабораторные работы		
	7 Практические занятия		
	8 Контрольные работы		
9 Самостоятельная работа обучающихся: Реферат; методика обучения приемам в стойке и в партере			
Раздел 1. Разновидность упражнений в спортивной борьбе			
Тема 1.1. -1.2. Специальные упражнения борца.	Содержание учебного материала	6	3
	1 Разновидность упражнений и их влияние на организм занимающихся		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	1 Акробатические упражнения		
	2 Упражнения для укрепления мышц шеи		
	3 Упражнения на мосту		
	4 Упражнения в само страховки		
	5 Упражнения в парах		
	6 Упражнения на расслабление		
Контрольные работы	-		
Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплексы упражнений по теме 1.1.	5		
Раздел 2. Техничко-тактические действия спортивной борьбы в стойке			
Тема 2.1-2.3. Первоначальные умения борца	Содержание учебного материала	12	3
	1 Предотвращение травматизма во время занятий борьбой, оказание первой помощи		
	Лабораторные работы	-	
Практические занятия	1		

	1	Исходное положение в борьбе			
	2	Захваты и освобождение от них			
	3	Передвижение по ковру			
	4	Повороты и имитационные упражнения			
	5	Подготовка к броскам			
		Контрольные работы	-		
		Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты по теме «Захваты и их разновидности», « Страховка «.	11		
Тема 2.4. – 2.5. Броски со стойки, защита, контрприём.		Содержание учебного материала	12		
		Лабораторные работы	-	3	
		Практические занятия			
	1	Стойки её разновидности			
	2	Бросок наклоном захватом за ноги			
	3	Бросок подворотом (бедро)			
	4	Бросок поворотом (мельница)			
	5	Бросок наклоном захватом за ноги, защита, контрприём			
	6	Бросок подворотом (бедро) защита, контрприём			
	7	Бросок поворотом (мельница),защита, контрприём			
	8	Имитационные упражнения			
	9	Страховка и самостраховка			
	10	Удержание на лопатках			
			Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: Реферат по теме «Средства подготовки борца».	2		
Тема 2.6.-2.7. Переводы, защита, контрприём		Содержание учебного материала	8	3	
	1	Элементы техники и тактики защитных действий			
		Лабораторные работы	-		
		Практические занятия			
	1	Переводы рывком, защита и контрприём.			
	2	Переводы нырком, защита, контрприём.			
	3	Переводы вращением, защита, контрприём.			
	4	Передняя подножка и задняя			
			Контрольные работы	-	
			Самостоятельная работа обучающихся: Реферат по теме « Элементы техники и тактики защитных действий»	8	
Тема 2. 8. Сваливание, защита, контрприём		Содержание учебного материала	2	3	
		Лабораторные работы	-		
		Практические занятия			
	1	Сваливание сбиванием захватом руки и туловища с зацепом разноимённой ноги снаружи, защита,.			
2	Сваливание рывком за пятку				

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат по теме «История возникновения борьбы и её эволюция»	2	
Раздел 3. Техника вольной борьбы в партере.			
Тема 3.1. Броски наклоном и подворотом.	Содержание учебного материала	3	
	Лабораторные работы	-	2
	Практические занятия		
	1 Бросок наклоном захватом разноимённой руки и бедра с отхватом, защита ,контрприём.		
	2 Бросок подворотом захватом ближних руки и ноги		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: реферат:психологическая подготовка борцов	6	
Тема 3.2. Перевороты, защита, контрприём.	Содержание учебного материала	8	3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	1 Перевороты забеганием.		
	2 Перевороты прогибом		
	3 Перевороты перекатом		
	4 Поты разгибаниемеревор		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат :тактическая подготовка борцов	8	
Тема 3.3. Учебная борьба в различных стойках с элементами судейства	Содержание учебного материала	16	3
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	1 Учебная борьба в партере.		
	2 Учебная борьба в стойке		
	3 Учебная борьба за выгодное положение.		
Тема 3.4. ОФП	Контрольные работы	10	
	Самостоятельная работа обучающихся.: Правила соревнований		
	Содержание учебного материала		3
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие		
	1 ОФП в парах.		
	2 ОФП с отягощением.		
	3 Тестирование для определения общей физической подготовки		
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение домашних заданий по теме 3.4		15	
Тема 3.5 Игры с элементами единоборства.	Содержание учебного материала		15	3
	1 Игра как основная форма воспитания и развития положительных качеств в борьбе			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия			
	1 Игры в касание			
	2 Игры в блокирующие захваты			
	3 Игры в атакующие захваты			
	4 Игры в теснения			
	5 Игры с борьбой за выгодное положение			
	6 Игры в отталкивание с сохранением равновесия			
	7 Игры в перетягивания			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение домашнего задания по теме 3.5		8	
Примерная тематика курсовой работы (проекта),(если предусмотрены) работа обучающегося над курсовой работой (проектом),(если предусмотрены)	Самостоятельная			
	Всего		89	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия борцовского или спортивного зала.

Оборудование борцовского или спортивного зала:

- Маты из которых состоит ковёр;
- Покрышка из синтетического плотного материала;
- Тренировочные мешки или чучело
- Спортивные снаряды для выполнения силовых упражнений
- Спортивный инвентарь для выполнения силовых упражнений.
- Весы медицинские
- Раздевалка
- Доска для объявлений
- Часы настенные
- Аптечка

Технические средства обучения:

- Мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Абдулхакова М.Р. – «Бороться чтобы побеждать!» М.Просвящение 2012.
2. Архангельский Ю.В. – Борьба классическая и вольная. Правила соревнований.- М., 2011.
3. Авдеев Б.А. -Техника определения механических свойств материалов. М., 2012.
4. Алиханов И.И.-Техника вольной борьбы - М.,2012.
5. Галочкин Г.П.- Влияние твёрдости и жёсткости борцовского ковра на ускорение,развиваемые борцами при проведении различных бросков М.,2012
6. Купцова А.П. – Борьба самбо. Правила соревнований – М.,2011.
7. Коюров В.С. – «Книга учителя физкультуры» - М.,»Физкультура и спорт»2013.
8. Новиков А.А.- «На борцовском ковре» -М., 2013.
9. Туманян Г.С.- Спортивная борьба – М., 2012.

Дополнительные источники:

1. Кондрацкий И.А., Игуменов В.М., Грузных Г.М.- Варианты игровых заданий 2010.
2. Ленц А.Н.,- Методическая разработка «Примерные упражнения с партнёром для отработки быстроты технических действий» - 2009
3. Лебедев И.В. Французская борьба: (Основные приёмы и советы по тренировке). Саратов,2010
4. Туманян Г.С. – «Средства подготовки борца» М., 2007.
5. Соловьёв Г.С.- «Звёзды» липецкого спорта».2009.
6. Соколов А.П. Спортивная борьба – школьнику. Теория и практика физической культуры.2011
7. Журнал «Юношеские фестивали спортивной борьбы»-2011.

Периодические издания:

1. Издательский Дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» Методическая газета для учителя физической культуры, www.1september.ru
2. Физкультура в школе. – М.: Научно – методический журнал, www.chpk.ru
3. Физическая культура. – М.: Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. www.teoriya.ru

Интернет ресурсы:

Методическая копилка учителя физической культуры www.metod-kopilka.rutransinfo.ru
Сайт новинок www.школьная пресса. рф
Книги и электронные учебники www.ctc.msiu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
применять методику организации внеурочных форм занятий;	анализ выполнения самостоятельной работы по темам;
владеть технико – тактическими действиями в стойке и партере;	оценивание результатов выполнения практических работ;
организовать судейскую работу при проведении учебной борьбы, умение вести протоколы;	письменная проверка; анализ выполнения самостоятельной работы по правилам соревнований;
проводить игры с элементами единоборства и простейшие формы борьбы	оценивание результатов выполнения учебной практики внутри группы
составлять упражнения входящие в разминку борца;	письменная проверка; анализ выполнения самостоятельной работы по темам;
применять страховку и само страховку при выполнении приёмов и упражнений борца;	оценивание результатов выполнения приёмов и упражнений борца;
выполнять контрольные нормативы по ОФП	оценивание результатов выполнения контрольных нормативов
Знать:	
значение спортивной борьбы для решения задач, возникающих в теории и практике; широту и в то же время ограниченность применения педагогических методов к анализу и исследованию процессов и явлений в физическом воспитании;	оценивание результатов выполнения домашнего задания;
Значение санитарно- гигиенических норм в спортивной борьбе	тестирование, фронтальный опрос;
оборудование мест занятий;	устная проверка;
Оценка технико – тактических действий в вольной борьбе.	тестирование, письменная проверка, выполнение приёмов на технику.

Темы контрольных работ

[Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ](#)

[Тема 2. Спортивная Борьба в РФ](#)

[Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение
и функции организма спортсмена](#)

[Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма
на занятиях борьбой](#)

[Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж](#)

[Тема 7. Основы техники и тактики борьбы](#)

[Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца](#)

[Тема 9. Моральная и психологическая подготовка борца](#)

[Тема 10. Физическая подготовка борца](#)

[Тема 12. Планирование и контроль тренировки борца](#)

[Тема 13. Правила соревнований по спортивной борьбе. Планирование, организация и
проведение соревнований](#)

[Тема 14. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой](#)

[Тема 15. Просмотр и анализ соревнований](#)

[Тема 16. Установки перед соревнованиями](#)