

**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

Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчик:

канд. пед. наук, доцент Кокурин А. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от 20.02.2020 года.

Зав. кафедрой _____ Трескин М. Ю.

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

Зав. кафедрой _____ Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, судейскую и другие виды работ в избранном виде единоборства.

Задачи дисциплины:

- освоение студентами основ теории и методики греко-римской борьбы, основных компонентов техники и тактики;
- овладение процессом управления спортивной тренировкой по греко-римской борьбе;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.ДВ.03.01 «Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание особенностей спортивной подготовки в греко-римской борьбе с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.03.01 «Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.01.1 Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования;

К.М.05.ДВ.01.2 Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды детско-юношеской спортивной школы;

К.М.0 Производственная (трениерская) практика;

К.М.1 Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта;

К.М.5 Психология физической культуры и спорта.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований)

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	знать: - правила техники безопасности при внешних и внутренних факторах угрозы; - особенности проектного мышления; - разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности; уметь: - своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся;

	- выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов; - проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений; владеть: - навыками оказания первой доврачебной помощи при спортивном травматизме; - приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели;- способами определения.
--	---

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	знать: - методику выполнения общеразвивающих физических упражнений; - современные и эффективные методы проведения тренировок; - санитарно-гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий; уметь: - разрабатывать комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности; - организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и др.); - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; владеть: - навыками организатора и судьи соревнований;- ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения);- приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия.
---	--

ПК-22 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.

организационно-методический деятельность

ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	знать: - процесс управления учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывать помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления; - технику безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий; - правила проведения спортивно-массовых мероприятий; уметь: - формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных возможностей здоровья.; - оформлять судейскую документацию; - провести отдельную процедуру (этап) в рамках спортивно-массового мероприятия; владеть: - методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.; - навыками организации и проведения судейства спортивно-массовых мероприятий;- навыками синтеза и
---	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр
Контактная работа (всего)	18	18
Лабораторные	18	18
Самостоятельная работа (всего)	54	54
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины**5.1. Содержание разделов дисциплины****Раздел 1. Особенности подготовки юных борцов:**

Греко-римская борьба в системе высшего образования. Греко-римская борьба как средство воспитания компетентного будущего педагога. История греко-римской борьбы. Греко-римская борьба в России.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе:

Методика освоения технический действий в греко-римской борьбе. Методика освоения тактических действий в греко-римской борьбе. Связка приёмов защиты в партере.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные (18 ч.)**Раздел 1. Особенности подготовки юных борцов (8 ч.)**

Тема 1. Греко-римская борьба в системе высшего образования (2 ч.)
воспитательные функции занятиями греко-римской борьбой, влияние занятий на все системы организма, оздоровительный эффект.

Тема 2. Греко-римская борьба как средство воспитания компетентного будущего педагога (2 ч.)
формирование компетенции личностного самосовершенствования в процессе занятий греко-римской борьбой

Тема 3. История греко-римской борьбы (2 ч.)

Греко-римская борьба на Олимпийских играх. Великие борцы 20-21 века. Греко-римская борьба в Мордовии.

Тема 4. Греко-римская борьба в России (2 ч.)

Первые шаги к успехам Российских спортсменов. Первые чемпионы Европы, Мира, Олимпийских игр

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе (10 ч.)

Тема 5. Методика освоения технический действий в греко-римской борьбе (2 ч.)

Общая и специальная физическая подготовка в греко-римской борьбе

Тема 6. Методика освоения технический действий в греко-римской борьбе (2 ч.)

Освоение технических действий по средствам игрового комплекса

Тема 7. Методика освоения тактических действий в греко-римской борьбе (2 ч.)

Освоение тактических действий по средствам игрового комплекса

Тема 8. Методика освоения тактических действий в греко-римской борьбе (2 ч.)

изучение и совершенствование технико-тактических действий в стойке

Тема 9. Связка приёмов защиты в партере (2 ч.)

Защитные действия от приёма "накат в партере"

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый семестр (28 ч.)

Раздел 1. Особенности подготовки юных борцов (14 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Разработка плана конспекта учебно-тренировочного занятия с последующим его проведения

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка в греко-римской борьбе (12 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к сдаче нормативов

выполнение специальных упражнений борца.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
-------	--------------------	------------------------------------

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
(не зачтено) ниже порогового	(зачтено) пороговый	(зачтено) базовый	(зачтено) повышенный
ПК-22 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования			
ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.			
Не знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	В целом успешно, но бессистемно знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	В полном объеме знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений			
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.			
Не способен оценивать вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	В целом успешно, но бессистемно оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	Способен в полном объеме оценить вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде			
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.			
Не способен демонстрировать способность работать в	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует	В целом успешно, но с отдельными недочетами	Способен в полном объеме демонстрировать способность работать в

команде, проявляет лидерские качества и умения.	способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	команде, проявляет лидерские качества и умения.
---	--	--	---

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%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Первый семестр (Зачет, ПК-22, УК-2, УК-3)

1. Назовите две-три позиции, по которым можно охарактеризовать спортивную борьбу.
2. Подчеркните различия в образовательном и оздоровительном эффекте занятий борьбой.
3. Назовите крупнейших мыслителей, высоко оценивших преимущество занятий спортивной борьбой.
4. Приведите примеры влияния занятий борьбой на гармоничное развитие личности.
5. Сформулируйте физиологическую характеристику схватки борцов
6. Определите понятие «площадь опоры борца»; «общий центр тяжести тела» и его проекция на площадь опоры
7. Опишите основные методы силовой подготовки борца (непредельные, предельные отягощения, упражнения в статических режимах)
8. Опишите значение страховки и само страховки в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение
9. Охарактеризуйте роль «атакующего» и «атакованного» борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения
10. Опишите критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы
11. Опишите фазовую структуру техники бросков в спортивной борьбе
12. Охарактеризуйте биомеханические особенности техники спортивной борьбы
13. Приведите терминологию техники спортивной борьбы и ее разновидности
14. Раскройте многоуровневую классификационную схему техники спортивной борьбы
15. Опишите форму одежды, оборудование и инвентарь зала спортивной борьбы
16. Приведите гигиенические требования к занимающимся спортивной борьбой, к месту занятий и их воспитательное значение
17. Охарактеризуйте первый выход на соревновательный ковер, его спортивное и педагогическое значение для занимающихся
18. Обоснуйте специфику спортивной борьбы
19. Охарактеризуйте комплексный подход в формировании умений и навыков спортивной борьбы
20. Раскройте сущность этапа начальной подготовки спортсменов борцов
21. Охарактеризуйте учебно-тренировочный этап в подготовке спортсменов борцов
22. Обоснуйте необходимость врачебно-медицинского контроля в процессе подготовки единоборцев
23. Охарактеризуйте значение страховки и само страховки в осуществлении учебно-тренировочного процесса
24. Назовите требования предъявляемые к организации соревнований по греко-римской и вольной борьбе
25. Охарактеризуйте возрастные границы для занятий греко-римской борьбой

26. Обоснуйте частоту и периодичность применения физической подготовки в системе подготовки спортсменов борцов
27. Обоснуйте частоту и периодичность применения технической подготовки в системе подготовки спортсменов борцов
28. Обоснуйте частоту и периодичность применения тактической подготовки в системе подготовки спортсменов борцов
29. Обоснуйте частоту и периодичность применения психологической подготовки в системе подготовки спортсменов борцов
30. Охарактеризуйте значение участия в соревновательной деятельности в многолетней подготовке единоборцев

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик 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 [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - 2019. – 99 с – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин :Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>
2. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2014. - 204 с.
3. Особенности физической и функциональной подготовки юных борцов греко-римского стиля в условиях повышения интенсивности поединка : монография / А. А. Фоменко, В. Г. Турманидзе, И. Ю. Горская, Ю. Ю. Крикуха. — Омск : ОмГУ, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-7779-2081-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93842> — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Теоретические аспекты соревновательной деятельности в спортивных играх и единоборствах : учебное пособие / В. В. Козин, Ф. В. Салугин, В. Г. Турманидзе [и др.]. — Омск : ОмГУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-7779-2267-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118003> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Единоборства. Каталог сайтов – <http://edinoborstva.by.ru/>
2. Каталог спортивных сайтов – <http://catalog.aport.ru/>
3. Кокурин, А. В. Физическое воспитание учащихся младших классов в общеобразовательной школе и детско-юношеской спортивной школе со специализацией в греко-римской борьбе [Текст] : учеб. пособие / А. В. Кокурин, А. А. Щанкин, Л. Г. Майдокина [и др.] ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2017. - 112 с
4. <https://www.biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-sportivnaya-borba-454804#page/1>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

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 электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

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

12.2 Перечень информационных 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. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и

науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)

3. 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. 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.

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

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 107.

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, коврик), проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Зал единоборств № 104.

Основное оборудование:

маты борцовские, ковер борцовский, «шведская стенка», перекладина переносная, борцовский манекен.