

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) Волова М.С.

Рецензент (ы) к.п.н.. доц.Седунова Е.В..

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «Греко-римская борьба»,
утвержденные методической комиссией факультета физической культуры**

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем.

Задачи дисциплины:

1. Приобретение студентами знаний по теории греко – римской борьбы и рукопашного боя, как вида спорта, так как установление фундаментальных закономерностей поможет студенту, лучше ориентироваться в анализе проблемных ситуаций и задач в будущей самостоятельной работе.

2. Ознакомление студентов с правилами соревнований по видам спорта.

3. Совершенствование на практических занятиях основных технических приёмов.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста.

Дисциплина «Греко римская борьба» (ГСЭ.В.0) входит в дисциплины по выбору цикла ГСЭ специальности по направлению подготовки 050720.65 «Физическая культура».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физического воспитания и спорта», «Психология физической культуры и спорта».

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- научно-теоретические основы боев, как видов спорта;
- технику выполнения основных приемов;
- методику обучения основных приемов;
- основы организации работы;
- правила соревнований.

Уметь:

- выполнять приемы с правильной техникой;
- проводить занятия с детьми различного возраста;
- составлять конспект занятия.

Владеть:

- основами техники упражнений и приемов, прикладных навыков по страховке и само страховке, по оказанию первой помощи.

4. Извлечение из ГОС ВПО

5. Структура и содержание дисциплины «Греко римская борьба».

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 120 часов.

ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			лекции и	семинары	сам. работа		
	Раздел 1. Рукопашный бой			15	45		
	Раздел 2. Греко-римская борьба			15	45		
	ИТОГО:			30	90		

				0	0		
--	--	--	--	---	---	--	--

5.1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 180 часов.

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			лекции и	семинары	сам. работа		
	Раздел 1. Рукопашный бой			2	60		
	Раздел 2. Греко-римская борьба			4	60		
	ИТОГО:			10	170		

5.2 Содержание разделов дисциплины.

Раздел 1. РУКОПАШНЫЙ БОЙ

1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Состояние и развитие рукопашного боя в России. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физиологические особенности и физическая подготовка. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка. Основа тактики и тактическая подготовка. Спортивные соревнования. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

2. Техничко – тактическая подготовка.

В положении стоя (в стойке). В положении лежа (борьба лежа). Одиночные прямые удары руками и ногами. Боковые удары руками и ногами. Удары руками снизу. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами. Ближний бой.

3. Инструкторская и судейская практика.

Правила соревнований. Усвоение некоторых навыков учебной работы и навыки судейства соревнований.

Раздел 2. ГРЕКО – РИМСКАЯ БОРЬБА

4. Теоретическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Правила соревнований по борьбе. Моральная и психологическая подготовка борца. Гигиена и закаливание. Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

5. Техничко – тактическая подготовка.

Дистанции. Основные положения в борьбе. В положении «партера». Элементы маневрирования. Перевороты. Контрприемы. Защита. Способы сбивания противника.

6. Инструкторская и судейская практика.

Правила соревнований. Усвоение некоторых навыков учебной работы и навыки судейства соревнований.

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
.	Раздел 1. Рукопашный бой. <i>Тема 1.</i> Теоретическая подготовка. <i>Тема 2.</i> Техничко-тактическая подготовка. <i>Тема 3.</i> Инструкторская и судейская практика.	- вопросы для самостоятельного изучения	3 0	доклады
.	Раздел 2. Греко-римская борьба <i>Тема 4.</i> Теоретическая подготовка. <i>Тема 5.</i> Техничко-тактическая подготовка. <i>Тема 6.</i> Инструкторская и судейская практика.	- рефераты,	3 0	- защита рефератов,

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Кол-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
.	Раздел 1. Рукопашный бой. <i>Тема 1.</i> Теоретическая подготовка. <i>Тема 2.</i> Техничко-тактическая подготовка. <i>Тема 3.</i> Инструкторская и судейская практика.	- вопросы для самостоятельного изучения	3 0	доклады
.	Раздел 2. Греко-римская борьба <i>Тема 4.</i> Теоретическая подготовка. <i>Тема 5.</i> Техничко-тактическая подготовка.	- рефераты,	3 0	- защита рефератов,

	Тема 6. Инструкторская и судейская практика.			
--	--	--	--	--

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Основная

1. Иванов А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. – М.: «Советский спорт», 2012. – 112 с. Доступ в Интернет: <http://e.lanbook.com/view/book/10842/>
2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов по специальности «Физическая культура»/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов.-7-е изд., стер.-М.: Академия, 2009.- 480 с.
3. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Теория и практика дзюдо. - М.: «Советский спорт», 2012. – 448 с. Доступ в Интернет: <http://e.lanbook.com/view/book/4110/>

Дополнительная

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
7. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. ...К.П.Н. – М., 1997. – 27с
9. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
13. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины: гимнастический зал

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

- 8.1. Примерные зачетные тестовые задания. Не предусмотрены.
- 8.2. Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену). Не предусмотрены.
- 8.3. Примерная тематика рефератов.
- 8.4. Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрена.
- 8.5. Методика(и) исследования (если есть). Не предусмотрена.
- 8.6. Балльно - рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине. Не предусмотрена.