

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Избранный вид спорта. Борьба

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Избранный вид спорта. Борьба» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

Разработчик:

Никитина Виктория Сергеевна-преподаватель дисциплин профессионального цикла ФГБУ ПОО «БГУОР»


Рассмотрена на заседании **ПЦК дисциплин профессионального цикла**

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Тихонова И.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе


_____ Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....8
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....14

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СОО 02.02 «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА. БОРЬБА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СОО 02.02 «Избранный вид спорта. Борьба» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01, ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики

	<ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Исползовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90
практические занятия	78
в том числе:	
теоретическое обучение	10
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА. БОРЬБА		90	
I курс		88	
Раздел 1. Предмет и задачи курса		10	
Тема 1 Избранный вид спорта (борьба) как учебная дисциплина.	Содержание материала: <i>Техника безопасности на занятиях ИВС.</i> <i>Введение в курс предмета.</i> <i>Предмет и задачи курса.</i> <i>Этапы развития борьбы.</i> <i>Материально-техническая база.</i>	10	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Раздел 2. Общие характеристики видов подготовки борцов.		78	
Тема 2.1. Физическая подготовка борцов	Содержание материала: <i>Общая физическая подготовка. Развитие быстроты и гибкости.</i> <i>Развитие выносливости. Развитие силы и ловкости.</i> <i>Специальная физическая подготовка.</i> <i>Упражнения для развития быстроты.</i> <i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</i> <i>Упражнения для развития специальной выносливости и ловкости.</i> <i>Значение разминки перед соревнованиями.</i> <i>Выполнение нормативов комплекса ГТО.</i>	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2.	Содержание материала: <i>Стойка, передвижения борца.</i> <i>Самостраховка и страховка, разновидности, особенности.</i>	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08

Техническая подготовка бор- цов	<i>Классификация бросков, критерии. Техника бросков с захватом рук вперед. Техника бросков с захватом рук назад. Техника удержаний. Техника уходов с удержаний. Техника болевых на руки. Техника болевых на ноги. Техника комбинаций приемов</i>		
Тема 2.3. Тактическая подготовка бор- цов	Содержание материала: <i>Разновидности дистанций. Разновидности и значение захватов. Атакующие приемы в стойке. Контрприемы в стойке. Атакующие приемы в партере. Контрприемы в партере. Классификация приемов и контрприемов в стойке. Классификация приемов и контрприемов в партере.</i>	26	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего	90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы требует наличия учебного кабинета базовых видов спорта, а также универсального спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- набор учебно-методических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, сканер, принтер.

Инвентарь и оборудование спортивного зала борьбы:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Ковер для самбо (12х12 м)	комплект	1
5.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	1
8.	Мяч для регби	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
11.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
12.	Резиновые амортизаторы	штук	10
13.	Секундомер электронный	штук	3
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
17.	Табло судейское электронное	комплект	1
18.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
19.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Прочее: аптечка медицинская, сетка заградительная

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 189 с.
2. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 264 с.
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с.
4. Письменский, И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 264 с.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 24 марта 2022 г. N 222 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
6. Правила вида спорта «самбо» (утв. приказом Минспорта России от 04.12.2020 № 892) (ред. от 05.04.2022)
7. Даутова, О.Б., Крылова, О.Н. Современные педагогические технологии в профильном обучении : Учебн.-метод. пособие для учителей / под ред. А.П. Тряпициной. - СПб. : КАРО, 2006. - 176 с.
8. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
9. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
10. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

Дополнительные источники:

Учебники и учебные пособия:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский.– 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493с.
2. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий : учеб. пособие / Моск. гос. строит. ун-т; В.С. Гарник .— 2-е изд. (эл.) .— Москва : Изд-во МИСИ-МГСУ, 2017 .— 193 с.
3. Мартьянов, В. А. Физиологические основы спортивной борьбы : учебное пособие / В. А. Мартьянов .— Малаховка : МГАФК, 2017 .— 62 с.

4. Гарник, В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов : учеб. пособие / Моск. гос. строит. ун-т; В.С. Гарник .— 2-е изд. (эл.) .— Москва : Изд-во МИСИ-МГСУ, 2017 .— 177 с

5. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации : [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов .— Москва : ТВТ Дивизион, 2019 .— 160 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1.	составление словаря терминов, кроссворда составление доклада-презентации выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1., тема 2.3.	составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, тема 1 Раздел 2, тема 2.1., тема 2.2.	фронтальный опрос контрольное тестирование составление комплекса упражнений оценивание практической работы тестирование демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) выполнение нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете