

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ТпМ ИВС «Борьба» по направлению 034 300 (62) – «Физическая культура»,
 квалификация «Бакалавр», форма обучения - заочная

1 курс 1 семестр

(на 2011/2012 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость	Содержание занятия и виды контроля	Количество баллов min/max	Накопительная стоимость/балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Первый семестр					
1		<p>Лекция № 1. «Введение в специализацию». Требования к профессии: бакалавр по физической культуре, преподаватель-тренер по спортивной борьбе. Спортивная борьба как учебная дисциплина, её содержание. Содержание и режим учебной, спортивной, научной, общественной деятельности студента НГУ. Содержание программы по годам обучения, зачётные требования. Требования к студентам, специализирующимся по спортивной борьбе. Характеристика борьбы как вида спорта, средства физического воспитания. Национальные виды борьбы. Борьба как спортивно-педагогическая и научная дисциплина. Значение и место борьбы в системе физического воспитания. Система подготовки специалистов по спортивной борьбе. Борьба как вид спортивного единоборства. Виды борьбы. Роль НГУ в подготовке специалистов по спортивной борьбе.</p>			
2		<p>Семинарское занятие. Проверка усвоения материала темы. Сообщения студентов /по заданию преподавателя/ по основным вопросам темы. Примерные вопросы: - требование к профессии преподаватель-тренер по борьбе; - содержание спортивной борьбы, как учебной дисциплины; - задачи дисциплины по спортивной борьбе; -зачётные требования и содержание программы; -требования к студентам обучающимся в НГУ. - использование борьбы как физического упражнения; - назвать национальные виды борьбы;</p>	3/10	10	30

		<p>- что должен знать преподаватель-тренер по борьбе;</p> <p>-использование средств борьбы в подготовке спортсменов из других видов спорта;</p> <p>-влияние занятий борьбой на гармоническое развитие личности.</p> <p>1-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №1 (по контр. вопросам)</p>			
3		<p>Лекция № 2. «История спортивной борьбы». Возникновение спортивной борьбы. Её распространение и использование как физического упражнения. Древний период: борьба в Египте, Греции, Риме, на территории России. спортивная борьба в средние века. Борьба в программе древних и современных Олимпийских игр. Спортивная борьба в России. Петербургское атлетическое общество. Всероссийские любительские чемпионаты. Развитие спортивной борьбы в СССР. Вступление в ФИЛА. Участие советских и российских борцов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх. Краткие сведения об эволюции правил соревнований. Перспективы развития спортивной борьбы.</p>			
4		<p>Практическое занятие. <i>Разновидности переводов.</i> Тактическая подготовка Защита Контрприёмы <i>Разновидности переворотов.</i> Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы</p>			
5	2	<p>Лекция № 3. «КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ». Определение понятий «классификация», «систематика», и «терминология». Анализ классификаций, используемых теорией и практикой спортивной борьбы: спортивная классификация, классификация борцов по весовым категориям, классификация техники, упражнений, средств тренировки, средств восстановления и т.д. Единая классификация техники видов борьбы. Систематика техники и её значение в процессе обучения. Терминология. Образование полных названий приёмов и кратких терминов.</p>			
6		<p>Семинарское занятие. Проверка усвоения материала темы. Сообщения студентов /по заданию преподавателя/ по основным вопросам темы. Примерные вопросы:</p>	3/10	20	28

	<ul style="list-style-type: none"> - дать определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология»; - какие определяющие признаки использованы при классификации борцов по видам борьбы, весовым категориям и т.д.; - значимость единой классификации в обучении технике; - систематика и последовательность обучения технике; - знание терминологии, что оно дает тренеру и спортсмену. <p>2-текущий контроль. Опрос по материалу лекции № 3 (по контр. вопросам)</p>			
Контрольная работа		15/30	50	20
Итоговая сумма баллов за 1 семестр			50	78

1 курс 2 семестр

(на 2011/2012 учебный год)

1	2	3	4	5	6
Второй семестр					
1		<p>Лекция № 4: «ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ». Определение понятий: техника, прием, элементы приема, фазы прием Двигательный механизм приема. Биомеханический, физиологический и психопедагогический аспекты техники спортивной борьбы. Определение понятий: площадь опоры, пара сил, угол устойчивости и др. Фазовая структура техники борьбы. Педагогическое значение фазовой структуры техники. Взаимосвязь техники и тактики в борьбе. Качественные критерии оценки техники. Стабильность и вариативность техники борьбы как единство, обеспечивающее надежность и устойчивое' против сбивающих факторов. Определение понятия «тактика борьбы». Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях. Виды тактики: наступательная, оборонительная и др. Тактические приемы: разведка, сковывание, угроза, вызов и др. Тактическое мышление; пути формирования и совершенствования.</p>			
2		<p>Лекция № 5: «СРЕДСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ». Дать определение понятий: физические качества, общая и специальная физическая подготовка. Цель физической подготовки. Средства и методы физической подготовки. Формы занятий по физической подготовке. Значение общей физической подготовки для формирова-</p>			

		ния физической подготовленности. Общая физическая подготовка как форма круглогодичной физической нагрузки. Задачи специальной физической подготовки. Подбор специальных упражнений, сходных по структуре и функциональной нагрузке с техникой борьбы. Соревновательная подготовка как форма специальной подготовки.			
3		Семинарское занятие. РК – Тестирование по пройденному материалу	5/10	60	12
4		Практическое занятие. Освоение навыков оказания помощи и страховки при выполнении сложных технических действий. Закрепление содержания основных терминов в процессе учебной практики. Накаты (за грудь, туловище). Броски накато (захватом туловища, с ключом и туловища сверху, предплечья и туловища сверху). Бросок обратным захватом туловища.			
5		Практическое занятие. <i>Броски через спину</i> Тактическая подготовка Защита Контрприёмы 3-текущий контроль по технике выполнения переводов, переворотов и броска через спину	2/10	70	30
6		Практическое занятие. Практический анализ в процессе учебной практики основных биомеханических положений: рычаг, пара сил, угол устойчивости, общи центр тяжести двух борцов и др. Уточнение фазовой структуры техники на конкретных примерах при выполнении основных бросков.			
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	36
Итог за семестр					78
Итоговая сумма баллов по дисциплине			50/100	100	156

Дополнительный модуль (1 курс)

№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции №1 (по контрольным вопросам)	4
2	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции №2 (по контрольным вопросам)	4
3	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции №3 (по контрольным вопросам)	4
4	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции №4 (по контрольным вопросам)	4
5	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции №5 (по контрольным вопросам)	4

фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

30 – дан полный развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятий, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

ПЕРЕВОДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для студентов 1 курса заочной формы обучения (спортивная борьба)

- Знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать контрольную работу, текущие, рубежный и промежуточный контроль по пройденным темам.
- Овладеть следующими профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: объяснение и показ техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений; отдельных элементов и приемов в целом; выявление ошибок в технике выполнения упражнений и их исправление.
- Написать контрольную работу - 1 семестр.
- Сдать экзамен - 2 семестр.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ТиМ ИВС «Борьба» по направлению 034 300 (62) – «Физическая культура»,
квалификация «Бакалавр», форма обучения - заочная

2 курс 3 семестр

(на 2012/2013 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость	Содержание занятия и виды контроля	Количество баллов min/max	Накопительная стоимость/балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Третий семестр					
1	2	Лекция № 1. Предмет обучения в борьбе. Задача обучения. Последовательность обучения технике и тактике. Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении. Особенности применения дидактических принципов в процессе обучения спортивной борьбе. Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов. Этап начального обучения в борьбе - формирование умений и овладение навыками. Прочность			

		усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения. Средства и методы обучения. Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок, формы организации занятия: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, тренировочное, учебно-тренировочное, контрольное, соревновательное.			
3	2	<p>Лекция № 2. 1. Характеристика двигательных навыков в борьбе и основы методики обучения. Формирование знаний, умений и навыков в процессе занятия борьбе три стадии формирования навыка. Влияние имеющихся навыков на обучение. Положительный /двухсторонний, ограниченный, обобщенный/ и отрицательный перенос. Прочность усвоения навыка - одно из важнейших условий эффективности обучения. Этап начального обучения в борьбе - формирование умет и овладение навыками. Методы обучения: метод слова и метод показа. Особенности применения метода показа в борьбе - сенсорная ориентация. Целостный и расчлененный методы обучения. Нагрузка и отдых - специфические компоненты методов, используемых в тренировке борцов, компоненты физической нагрузки.</p> <p>2. Методы тренировки. Группа методов строго регламентированного упражнения. Группа методов частично регламентированного упражнения. Регулирование нагрузки: изменение формулы схватки, подбор партнера и др. Игровой метод. Круговой метод.</p>			
4		<p>Практическое занятие. <i>Броски через стипу и их варианты.</i> Тактическая подготовка Защита Контрприёмы 1-текущий контроль: Демонстрация и объяснение навыков помощи и страховки при выполнении технических действий.</p>	2/10	10	10
5	2	<p>Лекция № 3. Формы организации занятий по борьбе. Требования к рационально организации обучения. Оборудование места занятий. Комплектование учебных групп. Требования к занимающимся. Меры обеспечения безопасности при обучении. Нормы гигиенического состояния мест занятий. Планирование и организация занятий с учетом специфики помещений, инвентаря, контингента занимающихся, педагогиче-</p>			

	ских задач. Управление процессом обучения. Контроль и оценка результатов обучения. Корректировка процесса обучения. Определение цели, задач и организации занятий с начинающими. Особенности организации занятий. Анализ программы начального обучения. Урок как основная форма занятий. Структура и содержание отдельных частей урока. Разновидности занятий. Подготовка, проведение и анализ занятий.			
	Практическое занятие. <i>Броски прогибом и их варианты.</i> Тактическая подготовка Защита Контрприёмы <i>Броски в партере и их варианты.</i> Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 2-текущий контроль. Подбор и демонстрация подготовительных и подводящих упражнений для броска прогибом и бросков в партере.	3/10	20	10
	Семинарское занятие. Отчёт о избранном направлении исследования и его актуальности. РК – Письменное изложение актуальности и практической значимости избранного направления исследования.	5/10	30	22
6	Практическое занятие. <i>Броски прогибом и их варианты.</i> Тактическая подготовка Защита Контрприёмы <i>Броски в партере и их варианты.</i> Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 3-текущий контроль: Микрозачет по умению записать и объяснить выполнение специальных упражнений и технических действий на примере бросков.	3/10	40	16
Контрольная работа		15/30	70	20
Промежуточный контроль (зачёт)		22/30	100	10
Итоговая сумма баллов за 3 семестр		50/100	100	78

Дополнительный модуль (2 курс 3 семестр)

№ П.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции №1 (по контрольным вопросам)	7
2	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции №2 (по контрольным вопросам)	7
3	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции №3 (по контрольным вопросам)	8
4	По расписанию преподавателя	Демонстрация и объяснение навыков помощи и страховки при выполнении технических действий.	10
5	По расписанию преподавателя	Подбор и демонстрация подготовительных и подводящих упражнений для броска прогибом и бросков в партере.	10
6	По расписанию преподавателя	Отчёт о избранном направлении исследования и его актуальности.	8

Виды контроля

Третий семестр

Контрольная работа

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций.

Тема контрольной работы: «Средства общей и специальной физической подготовки борца. Фрагмент подготовительной части учебно-тренировочного занятия». При этом студенту предлагается выбрать одно из физических качеств на развитие, которого будет направлена подготовительная часть учебно-тренировочного занятия.

Требования к контрольной работе:

Контрольная работа должна быть представлена в печатном или письменном виде на формате А-4. Объем работы – 10 -16 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора (образец смотри ниже). Список литературы 8 источников.

В контрольной работе в полном объёме представляется подготовительная часть учебно-тренировочного занятия с использованием средств общей и специальной физической подготовки борцов.

Контрольная работа в качестве обязательных разделов должна включать в себя:

1. Содержание.
2. Введение. Данный раздел составляет 1-2 страницы в нём отражается актуальность проведения подготовительной части занятия и общей и специальной подготовки в деятельности борца.
3. Основная часть.

Раздел 1. Реферативная часть –6-8 страниц. Определение физического качества, его виды, роль и значение для избранного вида борьбы. Факторы, методы и средства развития.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ТиМ ИВС «Борьба» по направлению 034 300 (62) – «Физическая культура»,
квалификация «Бакалавр», форма обучения - заочная

2 курс 4 семестр

(на 2012/2013 учебный год)

Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость	Содержание занятия и виды контроля	Количество баллов min/max	Накопительная стоимость/балл	Количество часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Четвёртый семестр					
1	2	<p>Лекция № 4. Средства оценки специальной подготовки борцов: комплекс средств общей и специальной подготовки борцов. Техника спортивной борьбы: Задачи и содержание технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. Определение понятий. Общая техническая подготовка. Средства общей технической подготовки. Специальная техническая подготовка - формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности. Средства специальной технической подготовки; особенности методики с учетом возраста и периода тренировки. Этапы технической подготовки. Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники /опробование техники в роли атакующего и атакованного, без сопротивления и с нарастающим сопротивлением, применение приема в учебных, тренировочных и соревновательных схватках/.</p> <p>Тактика в спортивной борьбе: Определение понятий "тактика", "тактическая подготовка". Цель и задача тактической подготовки. Тактическое мышление /способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперников, находить оптимальные варианты тактического мышления/. Пути формирования и совершенствования тактического решения. Три раздела тактики: тактика проведения отдельного технического действия, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях</p>			
3	2	Лекция № 5. Предмет исследований в спортив-			

		ной борьбе. Задачи и методы исследования /педагогические, инструментальные, медико-биологические/, их характеристика. Определение объектов исследования. Организация и проведение УИРС в борьбе. Условия проведения исследования, Методика выполнения курсовых и квалификационных работ: составление плана работы, определение цели и задач работы, подбор литературы, определение методов исследований, проведение эксперимента. Обработка полученных результатов; составление таблиц и рисунков. Обсуждение результатов, формулировка выводов. Подготовка сообщения по теме курсовой и квалификационной работы. Знакомство с примерной тематикой курсовых и квалификационных работ. Выбор направленности предполагаемого исследования. Анализ педагогических и медико-биологических методов исследования. Определение темы и организация начального этапа проведения исследования. Поиск научно-методической литературы. Формы работы с литературой.			
4		Практическое занятие. Тактико-технический анализ и освоение отдельных технических действий и выработка умений объединения их в комбинации с ранее изученными техническими действиями в стойке и партере. 1-текущий контроль: Выполнение и технико-тактический анализ действий и комбинаций..	2/10	10	10
5		Семинарское занятие. Выбор темы курсовой работы. Предварительное формулирование цели и задач. 2-текущий контроль: Письменный опрос по пройденному материалу.	3/10	20	22
6		Практическое занятие. Комбинации изученных приёмов и последующий их анализ. 3-текущий контроль. Письменный анализ выполнения партнёром отдельных технических действий и комбинаций.	3/10	30	10
7		Практическое занятие. Подведение итогов. Разбор вопросов к экзамену. РК – Проведение фрагмента части тренировочного занятия по обучению техники.	5/10	40	16
Контрольная работа			15/30	70	20
Промежуточный контроль (Экзамен)			22/30	100	10
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			50/100	100	78

Дополнительный модуль (2 курс, 4 семестр)

№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции № 4 (по контрольным вопросам)	7
2	По расписанию преподавателя	Опрос по материалу лекции № 5 (по контрольным вопросам)	7
3	По расписанию преподавателя	Фрагмент части урока.	10
4	По расписанию преподавателя	Тактико-технический анализ и освоение отдельных технических действий и выработка умений объединения их в комбинации с ранее изученными техническими действиями в стойке и партере.	8
5	По расписанию преподавателя	Анализ выполнения партнёром отдельных технических действий и комбинаций.	10
6	По расписанию преподавателя	Комбинации изученных приёмов и последующий их анализ. е	8

Виды контроля

Четвёртый семестр

Контрольная работа

Контрольная работа может быть выполнена в межсессионный или сессионный период, аттестация контрольной работы осуществляется в ходе собеседования с преподавателем в часы консультаций.

Тема контрольной работы: «Обучение технике избранного вида борьбы».

Требования к контрольной работе:

Контрольная работа должна быть представлена в печатном варианте на формате А-4. Объем работы – 8 - 15 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора (образец смотри ниже).

Рассматривается не менее трех технических действий избранного вида борьбы. Технические действия предлагаются либо преподавателем, либо выбираются самостоятельно студентом.

Контрольная работа в качестве обязательных разделов должна включать в себя:

1. Содержание.
2. Введение. Рассматривается роль и значение выбранных технических действий в избранном виде борьбы.
3. Основная часть. Терминологически верно даётся название технического действия. Техническое действие верно классифицируется. Дается полное описание и характеристика технических действий, его основные элементы и фазы выполнения. Биомеханический анализ движений при выполнении технического действия. Определяется направление, амплитуда, плоскости, ускорения и другие факторы выполнения действия. Конкретизируются критерии качества выполнения действия борца. Рассматриваются наиболее вероятная последовательность изучения (в ряду с другими действиями) и способы обучения данного действия. Описываются и анализируются наиболее вероятные (грубые и простые) ошибки и причины появления. Предлагаются способы устранения ошибок. Предлагаются подводящие упражнения применяемые в разминке.