Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

С.В.Худяков, А.Н.Елизаров

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ЕДИНОБОРСТВА

Методические рекомендации

для студентов очной формы обучения

по специальности

49.02.01 – физическая культура

Екатеринбург

2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Елизаров А.Н., Худяков С.В. Избранный вид спорта. Единоборства. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениюю подготовки 49.03.01 «Физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 89 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Елизаров А.Н., Худяков С.В., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

Примерная программа учебной дисциплины 7

Краткий курс лекций 9

Примерные практические занятия 11

Вопросы к зачету 15

Требования к зачету 17

Список рекомендуемой литературы 17

Приложения 18

СОДЕРЖАНИЕ 1 КУРСА

Тема 1. Лекция 2ч. Занятие 1.

Введение в профессиональную деятельность и специальность.

Профессионально - квалификационная характеристика деятельности: тренеров-преподавателей по спортивной борьбе; преподавателей ФК образовательных учреждений; организаторов.

Предметы и дисциплины профильной подготовки специалистов системы ФиС. Основные положения учебного плана и программы обучения на I-V-х курсах (краткий обзор). Особенности образа жизни, учебы, досуга студенческой молодежи физкультурных вузов.

Необходимость освоения методик самообразования, самовоспитания, самосовершенствования студентами – будущим специалистам сферы ФиС.

Тема 2. Лекция 2ч. Занятие 2.

Основы общего и профессионального самообразования по профилю подготовки специалистов сферы ФиС.

Образ жизни и условия учебы студентов физкультурных вузов.

Основы самостоятельной работы студентов (бюджет времени и оптимизация организации рабочего дня).

Личная жизнь и организация досуга (посещение просветительных и культурно-массовых мероприятий; круг общения, организация самостоятельной работы, отдыха).

Общие положения о поведении и работе на лекциях, методических и практических занятиях и т.д. Ведение записей, накопление информации; личный методический архив.

Вопросы организации самостоятельной работы в библиотеке и по месту проживания; чтение литературы по специальности, художественных произведений; самоподготовка по дисциплинам учебного плана курса и т.п.

Работа с учебной и научно-методической литературой (чтение, реферирование, подготовка к семинарам, коллоквиумам).

Повышение спортивного мастерства; спортивно - педагогическое совершенствование в программе обучения студентов.

Восстановительные мероприятия; досуг: в распорядке дня.

Ведение дневника, записей. Самоконтроль - как основа приобретения спортивно- педагогического опыта будущего специалиста, профилактика перетренированности, сохранение здоровья.

Работа в библиотеке (поиск литературного источника, работа с каталогом, компьютерный поиск и т.д.). Представить перечень мемуарной литературы, предполагаемой для прочтения в дальнейшем.

Тема 3. Практическое 2ч. Занятие 3.

Исторические сведения о видах спортивной борьбы.

Возникновение и развитие спортивной борьбы. Истоки возникновения спортивных единоборств их элементы.

Основные этапы развития греко-римской и вольной борьбы в России.

Борьба дзюдо и основные вехи ее развития в мире и нашей страны.

Борьба самбо, история возникновения; основные этапы ее развития и становления.

Восточные единоборства (обзор Исторических сведений).

Олимпийские игры и представительство в ней спортивной борьбы.

Состояние и перспективы развития видов спортивной борьбы в регионах.

Тема 4. Лекция 2ч. Занятие 4.

Основы техники и тактики ведения борьбы. Понятийный аппарат.

Двигательный и технико-тактический состав действий в соревновательных поединках различных стилей единоборств (коллективное обсуждение и поиск ответов на поставленный вопрос).

Понятийный аппарат, терминология. Спортивный жаргон в практике общения специалистов и спортсменов- борцов.

Классификация, систематика, терминология в спортивной борьбе (по А.П. Купцову). Проблемные вопросы разработки и совершенствования классификации в видах спортивной борьбы.

Понятия о позиционной борьбе и ее логических составляющих. Критерии выявления судьями победителей соревновательных поединков: по завершающим атаку технико-тактическим действиям (приемам), оцениваемым в баллах или как «чистая» победа; по действиям, оцениваемым как активность - пассивность ведения поединка (теснения, блокирование и т.п.), их взаимозависимость и взаимообусловленность влияния на исход схватки.

Составляющие технических действий борцов: положения борцов по отношению к ковру; маневрирование; контакты силового взаимодействия; позиции (взаиморасположения борцов для атаки - защиты); решение позиций (завершающие атаку приемы, теснение противника).

Условность и методическая необходимость «расчленения» соревновательного поединка на составляющие элементы (при освоении и совершенствовании арсенала ведения борьбы).

Тема 5. Практическое 2ч. Занятие 5**.**

Общие сведения о структуре спортивного поединка.

Структура поединка как последовательность решения двигательных задач целевой установки противоборства и возникающих ситуаций в поединке.

Содержание технических и двигательных действий при решении намеченных и возникающих ситуаций противоборства.

Технические действия, определяющие активность ведения борьбы как предпосылка проведения атаки завершающим примером (с оценкой в баллах или как «чистая» победа).

Блокирующие действия, сдерживание с последующей контратакой, направлением.

Завершающие атаку приемы (броски, сваливания, переводы, перевороты) и удержания, «дожимания», как самостоятельное технико-тактическое действие и показатель «абсолютной» позиционной обеспеченности борца в схватке.

Эпизоды и фрагменты поединка различной целевой направленности в тренировочных и соревновательных схватках.

Тема 6. Практическое 2ч. Занятие 6.

Положения борцов по отношению к ковру: в стойках, партере, лежа; их взаиморасположения как выражение позовой активности.

Понятия об устойчивости борца.

Позовая активность как возложить использования исходных положений для решения задач противоборства.

Тема 6. Практическое 2ч. Занятие 7.

Практическое опробование устойчивости борца по моделям положений атлета (относительно ковра):

стойки (описательные признаки, их значения для сохранения равновесия);
положение сидя, партера, на животе, на боку, на спине.

Тема 6. Практическое 2ч. Занятие 8.

Взаиморасположения борцов как позиционная обеспеченность противоборствующих для ведения схватки. Стиль, манера ведения борьбы - стойки, излюбленные позиции борцов, технико-тактические действия.

Общие методические положения формирования избранных стоек и других положений борца в связи с формированием и совершенствованием избранного технико-тактического арсенала.

Тема 7. Практическое 2ч. Занятие 9.

Передвижения, перемещения, маневрирование борцов в различных положениях при ведении борьбы. Понятия об устойчивости.

Аналитический обзор возможных форм и разновидностей перемещений, передвижений человека (обсуждение и поиск ответов совместно со студентами).

Систематизация (при участии студентов) форм передвижений с ориентиром на их использование как тренировочных заданий в учебно-тренировочном процессе.

Систематизация и анализ игрового материала, содействующего формированию избранных стоек борцов в условиях маневрирования и силового противоборства.

Разработка тренировочных заданий для формирования и совершенствования навыков маневрирования и позной устойчивости в

избранных эпизодах схватки (теснениях; блокированиях, завоевании захватов и освобождения от них и т.д.)

Тема 7. Практическое 2ч. Занятие 10.

Передвижения, перемещения, маневрирование борцов в различных положениях при ведении борьбы. Понятие об устойчивости.

Подбор и демонстрация способов передвижений, перемещений и маневрирования (их группировка для использования в качестве тренировочных заданий в разминке, основной части, заминке).

Ознакомление с вариантами спортивно-игровых комплексов (СИК) для формирования навыков маневрирования в различных стойках; их апробация в виде игр - заданий для начинающих борцов.

Структурно-имитационные упражнения для освоения навыков маневрирования при борьбе в партере и лежа.

Опасные положения борцов (на боку, «мосту», сидя с упором руками сзади и др.) и решения перечисленных позиций со стороны атакующего (удержания, дожимания) и атакованного (уходы, контратаки и т.п.).

Передвижения, перемещения в атакующих (к которым стремиться борец) и вынужденно принятых захватах; активно атакующие и защитные завершения действия.

Тренировочные задания для освоения маневрирования в избранных эпизодах поединка (завоевание захватов и освобождение от них; блокирование атакующих действий, маневрированием и постановкой упоров-захватов; выведением из равновесия швунгами, продергиваниями и т.д.)

Анализ ситуаций, фрагментов поединка с минимальной устойчивостью атакующего - атакуемого. Разработка на этой основе действий КОНТРАТАКИ. НАКРЫВАНИЙ и т.п.

Перемещения, маневрирование и защитные действия при неравных ситуациях: один - в стойке, другой - на коленях (в седе и т.п.)

Тема 8. Практическое 2ч. Занятие 11.

Контакты силового взаимодействия противоборствующих в поединке: захваты, упоры, обхваты, подножки, подсечки.

Действия руками на различные части тела: хваты, обхваты, упоры, захваты, комбинированные захваты.

Упоры различными частями тела в разные участки туловища и ног.

Действия ногами на различные части тела: подножки, подсечки, подхваты, обхваты, подсады, удары и т.п. (обзор по видам единоборств).

Тема 8. Практическое 2ч. Занятие 12.

Комбинированные варианты контактов силового воздействия на противника с использованием различных частей тела.

Понятия - «абсолютных» атакующих и блокирующих захватов.

Действия ногами в греко-римской борьбе (в пределах правил).

Эпизоды поединков, начинающихся со стандартных ситуаций как основа освоения и совершенствования технико-тактической подготовленности борцов (обзор).

Тема 8. Практическое 2ч. Занятие 13.

Контакты силового взаимодействия противоборствующих в поединке (захваты, упоры, подножки, подсечки и т.д.)

Завоевание захватов различной степени плотности с позиционным решением (завершающим атакующим приемом или теснением блокированиями и т.д.).

Освобождение от захватов; блокирование действий противника.

Борьба за захват, контратакующие действия, накрывания.

Захваты при борьбе в партере. Опыт выполнения захватов при атаке броском (задний, обратный).

Захваты и способы соединения рук при выполнении переворота накатом.

Захваты и способы их выполнения при атаке приемами групп: скручиванием; забеганием; перекатом.

Тема 8. Практическое 2ч. Занятие 14.

Варианты завоевания захватов, освобождение от них; блокирующие действия и их преодоление.

Студенты предварительно получают задание: составить конспект и провести фрагмент урока, содержащий следующие вопросы:

Продемонстрировать и объяснить учащимся вероятные варианты захватов позиций и их активных решений в схватке.

Продемонстрировать и объяснить учащимся комплекс заданий, направленный:

на блокирование действий противника;

на преодоление данного «блока»;

- на постановку блокирующих упоров и их преодоление;

- на постановку комбинированных захватов - упоров и их преодоление;

- уходы из взаимообеспеченного одноименного захвата (крест, одной руки двумя снаружи и др.) без видимой потери активности;

- завоевание избранного захвата и варианты его решений в зависимости от реакции противника, ситуации.

Тема 8. Практическое 2ч. Занятие 15.

Контакты силового взаимодействия противоборствующих (захваты, упоры, действия ногами и т. п.).

Продемонстрировать и дать характеристику основным захватам и способам их завоевания или удержания. Объяснить его использование в атакующие и защитном вариантах.

Выбрать, продемонстрировать и дать оценку «абсолютным» захватом, где атакующий имеет максимум позиционных преимуществ над противником.

Упоры различными частями тела в разные зоны туловища противника в пределах правил. Объяснить их необходимость и способы выполнения.

Действия ногами в греко-римской борьбе (в пределах правил).

Дать характеристику захватам при условном их делении на атакующие и блокирующие; продемонстрировать на фрагментах схватки.

Тема 8. Практическое 2ч. Занятие 16.

Захваты с различными степенями свободы и плотности; их атакующая и блокирующая упругость в противоборстве.

Захваты, осуществленные в момент проведения атакующих действий (мгновенные захваты). Освобождение от захватов различной плотности; преодоление упоров и блокирующих захватов.

Швунги, продергивания, заведения, удары, толчки, разрешаемые в спортивной борьбе.

Комбинированные контакты силового воздействия (руками, ногами и др. частями тела).

Тема 9. Лекция 2ч. Занятие 17.

Техника и тактика борьбы сквозь призму позиционных решений борцов при ведении противоборства.

Позиция как категория структуры поединка.

Стойки (позы) противоборствующих как составляющие позиций и внешний признак возможных позиционных решений. Понятие «позовая активность», рациональная активная поза и т.д.

Захваты как одно из главных условий силового воздействия на противника, ведения противоборства.

Характеристика захватов различной степени сложности, плотности, функциональных возможностей.

Модели базовых позиций поединка: маневрирование вне захвата; завоевание промежуточных захватов (или освобождение от них); завоевание захвата или блокирование (его достижения) сообразно целевой установке; борьба в этом захвате - создание» благоприятного момента» для атаки приемом (или разрушение его);

Характеристика позиционных решений на отдельных участках поединка (атаки завершающим приемом; контратаки, накрывания; теснения, силовое подавление; блокирование; удержания, дожи-мания и т.д.).

Поединок как действительность с вероятным характером смены позиций противоборства. Понятие о стандартных позициях в поединке и ситуационно - эпизодическое их чередование.

Понятие о позиционной обеспеченности как категории, характеризующей тактику борьбы. Тактическое превосходство и техническое преимущество как показатели качества победы в поединке одного из противоборствующих.

Тема 9. Практическое 6ч. Занятие 18-20.

Понятие о позициях ведения противоборства и их решение на отдельных участках поединка.

Вводные замечания. При работе на ковре, прежде, чем студенты перейдут к освоению конкретных позиций - захватов есть необходимость обсудить базовые позиции: борьба в промежуточных захватах как возможность целенаправленного достижение излюбленного захвата; борьба в излюбленном (или хорошо известном) захвате - достижение «благоприятного момента» для атаки завершающим приемом - решение «благоприятного момента» завершающим атаку приемом - удержание на мосту - дожимания. Обсудить условность данной схемы - последовательности позиций и дать характеристику мазанке смены позиций в реальном поединке. Затем логично обсудить конкретные позиции - захваты, перечисленные ниже, как вопросы данного занятия:

Техника завоевания позиции с захватом «крест»; соединение благоприятного момента для его решения бросками: прогибом, скручиванием; наклоном и др.

Техника перехода из захвата «крест» в другие захваты: одной двумя изнутри; руки и туловища и т.д. Решение «благоприятных моментов» вертушкой, сваливанием, броском прогибом, теснением и т.д.

Техника завоевания позиции с захватами: одной руки двумя извне; одной руки двумя изнутри;

двух рук захватом снизу; туловища двумя спереди (сзади) и т.д. Создание «благоприятного момента» для его решения различными приемами, завершающими атаку. Опробовать варианты теснений (выигрыш позиции «активностью» и др.)

Позиции «опасное положение» с различными захватами для удержания на мосту, «дожимания» противника.

Тема 9. Практическое 4ч. Занятие 21-22.

Техника и тактика борьбы. Позиционные решения на отдельных участках поединка.

Предварительные замечания. При подборе учебного материала (в частности .какие из завершающих атаку приемы использовать на занятии). Их значение как средство подготовки юных борцов осталось незыблемым. Преподавателю предлагается самостоятельно определиться в подборе учебного материала для цикла практических занятий по годам обучения

ПАРТЕРНАЯ БОРЬБА: ЗАВЕРШАЮЩИЕ АТАКУ ПРИЕМЫ.

1. Перевороты скручиванием с захватами:

1.1. Рычагом. Защиты, контрприемы.

1.2. Разноименной руки спереди - снизу (обратный ключ). Защиты, контрприемы.

1.3. Шеи из-под дальнего плеча. Защиты, контрприемы и т.д. (см. приложение 1)

БОРЬБА В СТОЙКЕ: ЗАВЕРШАЮЩИЕ АТАКУ ПРИЕМЫ.

1. Переводы в партер рывком с захватами:

1.1. За одноименную руку: защиты, контрприемы;

1.2. Шеи с плечом спереди - сверху. Защиты, контрприемы;

2. Переводы нырком с захватами:

2.1. Шеи и туловища сзади - сбоку. Защиты, контрприемы;

2.2. Туловища двумя руками. Защиты, контрприемы и т.д. (см. приложение 2с).

Тема 9. Практическое занятие 23-25.

Понятие о позициях решения противоборства и их решение на отдельных участках поединка.

Дать определение, разъяснить суть понятий: стойка, захват, пор, позиция, маневрирование и т.д.

Назвать признаки, характеризующие: стойку, партер, захваты, упоры частями тела.

Дать «свою» систематизацию захватам, упорам по избранным отвечающим признакам (плотности, возможностям атаки, блокирования, теснения и т.д.). Дать рекомендации по их использованию для борцов различного возраста и квалификации.

Дать характеристику эффективности завершающих атакующих действий (бросков, переводов, сваливанию, переворотов), выполняемых с различными по плотности захватами.

Предложить комплекс тренировочных заданий по освоению (совершенствованию) решения конкретного участка поединка (по заданию преподавателя).

Дать характеристику фазам атакующего действия противника и предложить варианты контратакующих действий на каждую из них в виде тренировочных заданий.

Тема 10. Лекция 2ч. Занятие 26.

Общие положения о средствах и методах подготовки борцов различной квалификации и возраста.

Общая характеристика специфических для спортивной практики средств подготовки борцов:

общеподготовительные и направленно- подготовительные упражнения;

структурно - имитационные и эпизодически -соревновательные упражнения;

- собственно - соревновательные упражнения (разновидности форм и вариантов схваток; спортивно-игровые комплексы и др.).

Методы тренировочного воздействия (обзор).

Понятие о тренировочной и соревновательной нагрузках (обзор).

Тренировочные задания как организационно-методическая основа построения тренировочных заданий, тренировок, тренировочных дней, микроциклов и т.д.

Тема 10. Лекция 2ч. Занятие 27.

Общеразвивающие и направленно-подготовительные упражнения в учебно-тренировочном процессе (технологии разработки комплексов тренировочных заданий).

Беговые программы в подготовке борцов; варианты их построения с использованием комплексов упражнений из других видов спорта.

Эспандеры, амортизаторы, резиновые жгуты (самостоятельная разработка комплексов с последующей защитой - обсуждением перед группой).

Упражнения - задания с отягощением собственным весом тела занимающегося (условия работы - те же).

Силовые комплексы упражнений с другими внешними отягощениями, используемые в тренировке (гантели, штанга, булавы, гири, приспособления и т.д.)

Изометрические упражнения.

Акробатика (обязательный минимум движений в разминке и тренировке).

Спортивные игры по упрощенным правилам и их место в подготовке борцов.

Специализированные игровые комплексы для формирования навыков ведения противоборства.

Тема 10. Практическое 2ч. Занятие 28.

Основы подбора и использования структурно-имитационных и эпизодически-соревновательных упражнений.

Упражнение мышц тем: тренировочные задания с использованием моста (атака - защита; действия и эпизоды на мосту) в различных фрагментах и эпизодов поединка.

Упражнения, связанные с падениями на ковер (самостраховка, взаимная страховка).

Подводящие и имитационные упражнения для бросков подворотом. Страховка, самостраховка.

Приемы группы «вертушка» (переводы, броски) - упражнения для их освоения; профилактика травм, несчастных случаев для данной группы приемов.

Броски прогибом (подводящие, имитационные упражнения). Самостраховка и страховка при разучивании бросков и падениях.

Построение и подбор тренировочных заданий при освоении отдельных действий, фрагментов и эпизодов поединка.

Броски подворотом (мельница);подводящие упражнения, самостраховка, страховка).

Тема 11. Лекция 2ч. Занятие 29.

Основные понятия (категории) теории и методики спортивной борьбы.

Практические положения.

Общетеоретические базовые понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физкультурное образование; система физического воспитания; система спортивной подготовки; тренировка и т.д.

Терминология, используемая в спортивной борьбе:

основные положения борца: стойка, партер, лежа

техника, тактика: приемы, контрприемы, попытки, срывы, накрывания, комбинации, связки;

сковывания, теснения, блокирование и т.д.

завершающие атаку приемы: броски, переводы, сваливания, перевороты, удержания, выход

наверх, болевые, удушения и т.д.

- контакты силового взаимодействия: захваты, упоры, хваты, обхваты, удары, швунги, подсечки, подножки, подхваты, обхваты и т.д.

- стойки: высокие, средние, низкие; право-левосторонние, фронтальные; согнутые, прямые, прогнутые; дистанции между противниками

- способы действий при проведении бросков; переворотов: наклоном, подворотом, поворотом, прогибом, вращением, седом, рывком, нырком, выседом, скручиванием, переходом, забеганием, накатом и т.д.

тактические подготовки: разведка, маскировка, угроза, ложные действия, обман, повторная атака и др. Методика образования полных названий приемов, действий, слов - терминов (по А. Купцову);

спортивный жаргон.

Проблемы разработки и использования единой терминологии в спортивной борьбе.

Тема 11. Практическое 4ч. Занятие 30-31.

Тренировочные задания по освоению элементов борьбы; моделирование эпизодов поединка.

Разминка с использованием «обязательного минимума» специальных упражнений и элементов техники борьбы спортивно-игровым методом.

. Освоение техники броска (перевода, сваливания) в стойке:

- разучивание приема без сопротивления;

- разучивание приема в движении без сопротивления;

обработка приема на месте с сопротивлением (после входа в прием);

- обработка приема в легкой схватке с регулируемым сопротивлением (захват дается и т.п.);

игровая схватка с сопротивлением в «полсилы»;

- игровая схватка (соперник контратакует);

- тренировочная схватка с партнером меньшего веса;

соревновательная схватка с соперником равной квалификацией и веса;

схватка с соперником квалификацией или весовой категории выше. Освоение техники выполнения приемов борьбы в партере:

разучивание приема без сопротивления (стандартные ситуации);

отработка приема в схватке (с более легким партнером);

• учебная схватка с равным весу партнером;

• соревновательная схватка с равным по квалификации и весу соперником;

учебная схватка с партнером большого веса (или высокой квалификации). Обсуждение достоинств и недостатков данного методического подхода изучения приемов.

Тема 11. Практическое 4ч. Занятие 32-33.

Средства и методы подготовки борцов различной квалификации.

Обязательный минимум упражнений борца для короткой специализированной разминки.

Освоение элементов противоборства, передвижений в различных стойках посредством подбора игрового материала и тренировочных заданий.

Освоение игрового материала, связанного с изучением захватов и освобождения от них.

Игровые задания с элементами теснений, сковывания, выведения из равновесия, швунгами.

Игровой материал с элементами дебютов (необычных начал поединка) и продолжения борьбы в невыгодных положениях.

Освоение элементов техники выполнения завершающих атаку приемов ы стойке, в игровой форме.

Закрепление пройденного материала в учебных поединках.

Тема 11. Практическое 4ч. Занятие 34-35.

Тренировочные задания для освоения действий в эпизодах поединка.

Разминка с использованием обязательного минимума специализированных упражнений, элементов техники спортивно-игровым методом.

Переводы группы вращения (способы переходов на атакующий захват), защиты, контрприемы.

Переводы группы рывком за руку (варианты переходов на атакующий захват), защиты, контрприемы.

Переводы группы нырком под руку: варианты захватов для атаки; защиты, контрприемы.

Переводы групп обвисанием и сваливанием; защиты, контрприемы.

Атаки переводом с продолжением борьбы в партере.

Контрдействия атакуемых борцов при борьбе в партере (выход наверх выседом, контратаки, активные угрозы и т.п.

Тема 11. Практическое 2ч. Занятие 36.

Варианты решений эпизодов поединка в позициях с различными захватами.

Варианты достижения и способы решения позиций при борьбе в стойке и следующих захватах:

- одной руки двумя снаружи;
- одной руки двумя изнутри;
- петля (левой или правой из-под разноименной руки, руки соединены на затылке); руки и головы спереди - сверху, руки соединены;

крест (левой или правой из-под разноименного плеча, руки соединены на спине);

туловища спереди (сзади, сзади-сбоку), двумя руками;

плеча сверху плечом (подмышкой), туловища предплечьем;

Варианты достижения захватов и способы решения позиций при проведении приемов в партере:

- накатом (с рукой, за туловище, за грудь);

обратным поясом, задним поясом.

Тема 11. Практическое 4ч. Занятие 37-38.

Тренировочные задания по решению эпизодов поединков (позиции с различными захватами)

Разминка с использованием обязательного минимума специальных упражнений, элементов техники спортивно-игровым методом.

Стойка. Освоение способов решения позиций завершающим приемом (без изменения захватов): односторонние одноименные взаимообеспеченные захваты: пример, петля, одной руки двумя снаружи; руки и туловища сбоку;

Стойка. Освоение способов решения позиций завершающими приемами из обусловленного захвата (с изменением захвата).

Партер. Освоение техники выполнения приемов в эпизодах преследование атакой противника при сваливаниях, переводах, случайных падений противника.

Примечание. Данный материал - одна из разновидностей подходов к освоению студентами методики обучения технико-тактическим действиям.

Тренировочные задания как организационно-методическая основа регламентации учебно-тренировочных нагрузок.

Тренировочные задания как диалектическое единство средств, методов. Целевых установок и условий подготовки борцов. Основные характеристики тренировочных заданий по нагрузке (величина, направленность, специальность).

Тренировочные задания как базовая структурная единица учебно-тренировочного процесса (на примерах одного занятия, некоторых микроциклах).

Тема 11. Практическое 2ч. Занятие 39.

Тренировочные задания - структура и содержание параметров, определяющих величину, направленность и специфичность тренировочных воздействий.

Физические способности спортсменов (обзор физиологических, биохимических и психологических тонов); их проявления в соревновательной деятельности борцов.

Подбор структуры действия (как средства подготовки) и режима мышечной деятельности (как метода) в зависимости от требований соревновательного поединка (обзор).

Характеристика средств (общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений) в тренировочном процессе избранной направленности (силовой, скоростно-силовой и т.д.).

Формулы тренировочных заданий при развитии избранных физических способностей.

Примеры разработки тренировочных заданий (по специфичности, направленности и величине нагрузок).

Средства и методы подготовки борцов различной квалификации

Составить, объяснить, продемонстрировать и провести один из фрагментов

урока:

-обязательный минимум упражнений борца;

-комплекс акробатических упражнений;

- упражнений, решающих качество блокирующих действий;

-заданий, решающих качество атакующих захватом;

-беговые упражнения как средство развития аэробных компонентов выносливости, предотвращения монотонии;

- варианты, фрагменты спортивных игр в подготовке борцов;

-комплексы упражнений из тренировочных заданий на развития гибкости;

-упражнения для освоения «моста»;

-специализированные игровые комплексы для формирования навыков ведения противоборства, отдельных его структур.

Обсуждение результатов. Записи основных моментов изучаемой темы в тетради.

Тема 12. Лекция 2ч. Занятие 40.

Гигиенические требования к условиям занятий, соревнований, повседневной жизни спортсменов

Борьба – контактный, антигигиентичный вид спортивных единоборств. Мероприятия, снижающие риск инфекционных заболеваний, негативного влияние на здоровье занимающихся.

Здоровый образ жизни - спортивный образ жизни: сходство и отличительные черты (что должен знать спортсмен - студент; спортсмен - учащийся)

Личная гигиена спортсмена.

Гигиеническое состояние спортивных залов, мест занятий; соблюдение норм поведения спортсменов в залах и т.д.

Гигиена умственного труда (учеба и занятия спортом).

Гигиена сна и отдыха.

Личная гигиена в условиях поездок на соревнования и во время участия в них.

Гигиена половой жизни взрослых борцов - спортсменов.

Тема 12. Контрольные вопросы при подготовке к теме.

Гигиенические требования к условиям проведения занятий, соревнований и образу жизни спортсменов.

Перечислите основные гигиенические мероприятия, на которые необходимо сосредоточить внимание занимающихся.

Назовите основные гигиенические требования к занимающимся (личная гигиена, экипировка).

Дайте совет по организации режима учебы, отдыха, питания юных спортсменам. . Укажите простейшие средства дезинфекции одежды, обуви, ковра.

Поведение занимающихся вовремя тренировок.

Напомните. Как должны располагаться занимающиеся на ковре во время выполнения заданий, ожидание очереди, отдыха.

Сформулируйте основные правила взаимного отношения партнеров.

Можно ли тренироваться и как при наличии легких травм, болезни или вскоре после излечения?

Подскажите действия по профилактике простуды.

Что можно рекомендовать по использованию оздоровительных сил природы?

Тема 13. Практическое 2ч. Занятие 41.

Профилактика травматизма в системе подготовки и соревнований борцов различной квалификации.

Личная гигиена и основные гигиенические требования к местам занятий, экипировке, как возможным причинам травматизма.

Меры безопасности при занятиях на различных площадках.

Оборудование специализированных залов: безопасность расположения приспособлений устройств для тренировки.

Правила поведения занимающихся на тренировке; организация группы в процессе занятий.

Доврачебная помощь при травмах.

Локальные травмы борцов и учебно-тренировочный процесс.

Реплики преподавателя по вопросам предотвращения травматизма в процессе занятия (опробовать варианты возможных замечаний, указаний, рекомендаций занимающихся).

Самостраховка, страховка при выполнении тренировочных заданий.

Предварительные замечания. Во вступительном слове коллективно разбираются основные положения предупреждения травматизма:

организация занимающихся в условиях работы многочисленных групп;

- поведение партнеров при выполнении атакующих (контратакующих) приемов в парах;

травмогенные действия борцов;

- психологическое значение страховки и самостраховки у начинающих борцов;

- основные приемы страховки борцов при выполнении отдельных атакующих действий (броски прогибом, подворотом, вращениями и т.д.).

характеристика специальных упражнений для овладения навыков страховки и самостраховки.

Примечание. Материал данной темы рекомендуется закреплять на всех практических занятиях 1-3 годов обучения.

Тема 13. Практическое 2ч. Занятие 42.

Профилактика травматизма в системе подготовки и соревнований борцов различной квалификации.

Занятие проводится как итоговое (по типу зачета) по теме, связанной с важным разделом программы.

Информация, которая по мнению студента своевременна именно при решении конкретных задач тренировки (называет задачи, объекты возможных травм, предостережения, рекомендации).

Предоставляется возможность всем (по очереди) опробовать свой педагогический арсенал действий. Демонстрация базовых приемов самостраховки при падениях и их методики их освоения. Страховка при обучении акробатическим упражнениям, используемым на занятиях борцов. . Страховка при освоении сложных и травмоопасных приемов (бросков прогибом, поворотом и др.)

Распоряжение занимающихся на ковре в многочисленных учебных группах (выполнение травмоопасных приемов).

Спортивный (борцовский) зал: зоны безопасности; размещение инвентаря: ограждение окон, стен и т.п.

Команды, сигналы, жесты, требуемые немедленного прекращения действия, обязанность беспрекословного выполнения обсуждаемых команд.

Тренер-судья и профилактические команды, сигналы во время тренировочных схваток. Опасные позиции (предвидение и реакция тренера.

Самостоятельные дополнительные занятия юных борцов (инструктаж, предупреждения, категорический запрет - примеры заданий и профилактические указания).

Осмотры оборудования, инвентаря на предмет безопасности их использования.

Рекомендации при работе с тяжестями.

Тема 14. Лекция 2ч. Занятие 43.

Оборудование мест занятий; тренажеры, нестандартные приспособления «самоделки».

Рассматриваются примеры «самоделок» из «подручного» материала и обсуждается возможность проведения кафедрального конкурса: Самоделки на дворовых площадках, «домашний стадион» - как рекомендации будущих тренеров будущим ученикам и их родителям.

Обсуждаются приспособления с резиной, блочными устройствами, эспандерами (схемы приспособлений, комплексы упражнений и т.д.).

Тема 14. Практическое 2ч. Занятие 44.

Оборудование мест занятий борцов (гипотетические планы спортплощадок, схемы приспособлений, устройств, поделок для дома).

Плоскостные спортсооружения: наиболее удачные спортплощадки (для дворов, парков, пустырей и т.п.), пригодные для занятий спортсменов, подростков и юношей.

Приспособления, позволяющие моделировать действия по отдельным фрагментам «проработки» мышечных групп для борцов (с комплектом заданий, обоснованием необходимости и т.д.).

Удачные комплексы заданий с использованием традиционного инвентаря спортзалов (канаты, скамейки и т.д.).

Комплекс тонизирующий гимнастик по принципу самосопротивления и т.д.

Тема 15. Лекция 2ч. Занятие 45.

Правила соревнований по спортивной борьбе как фактор, определяющий тенденции ее развития.

Спортивная борьба: греко-римская, вольная, самбо, дзюдо - общие положения и различия в арсенале ведения противоборства. Специфика в оценке технических действий: организации соревнований, церемонии проведения и т.п.

Эволюция правил соревнований как фактор, влияющий на изменение методики подготовки борцов и зрелищность вида единоборства.

Основные разделы международных правил соревнований (по версии ФИЛА, ФИД и др.)

Атрибутика проведения соревновательных поединков; судейские жесты, реплики и т.п.

Тема 15. Практическое 2ч. Занятие 46.

Правила соревнований. Судейская коллегия.

Функциональные обязанности членов судейской бригады, обслуживающих работу ковра:

судья - информатор;

боковой судья (жесты, реплики);

- арбитр (школа жестов, реплики и т.д.);

руководитель ковра (жесты, реплики);

- судья- хронометрист;

судья - технический секретарь.

Задания для самостоятельного изучения правил соревнований, «проработки» свода функциональных обязанностей и т.д.

Тема 15. Практическое 2ч. Занятие 47.

Правила соревнований, судейство.

Работа судейской бригады на ковре. На примере поединков 2-4 пар борцов осваивается техника судейства всех членов бригады: руководитель ковра; арбитр, боковой судья, судья-хронометрист, судья - информатор; главный судья (для рассмотрения конфликтных ситуаций); секунданты борцов (для подачи апелляций и т.д.).

Преподавателям готовится (консультируются) «участники соревнований» (студенты) ориентируются на сложные сюжеты поединка с тем, чтобы их коллеги - судьи могли приобрести опыт правильной оценки трудных и спортивных ситуаций.

Работа секретариата соревнований: студенты распределяются по рабочим группам и по заданию (вводной) преподавателя гипотетические поединки расписываются по кругам (для вводных заданий используется документация одного из прошедших соревнований).

На каждом из занятий подводится итоги и дается оценка успехам - неудачам всем, участвовавшим в работе.

Студентам, показавшим определенные успехи на занятиях объявляется рекомендация принять участие в судействе ближайших соревнований (для аттестации как судьи по спорту).

Тема 16. Лекция 2ч. Занятие 48.

Нравственное воспитание борцов. Спортивная этика и агрессивность.

Агрессивность человека (в жизни, в спорте; формы ее проявления у подростков и юношей; возможные пути ее снижения, устранения, трансформации в спорте и т.д.).

«Спортивная» агрессивность и этикет спортсмена. Направленность как социальный феномен общества и спортивная деятельность и т.д.

Нравственность и студенчество. Необходимость и возможности самовоспитания. Кодекс единоборца и т.д.

Мероприятия в студенческой жизни и воспитание (самовоспитание) будущего специалиста сферы ФиС (и спортивной борьбы, как частности).

Система самообслуживания (санитарное состояние спортзала, аудиторий, бани и т.д).

Тема 16. Практическое 2ч. Занятие 49.

Нравственность, этические нормы поведения, агрессивность в спортивных единоборствах.

Обсуждение материалов спортивной литературы.

Тема 17. Лекция 2ч. Занятие 50.

НИРС: основы самостоятельной работы в учебе и тренировках студента.

Спортивная деятельность и учеба в специализированном физкультурном вузе(адаптация студентов к новым условиям жизни).

Основные виды учебной деятельности; организация рабочего дня.

Спортивно-педагогические совершенствование и соревновательная деятельность студентов в режиме студенческой жизни.

Бюджет времени; планирование дня, недели и т.д.; дневник - обязательный спутник студента-спортсмена.

Знакомство с обязательными элементами, НИРС на период обучения в вузе.

Техника личной работы по отдельным вопросам профессионального самообразования.

Тема 17. Практические 12ч. Занятия 51-56.

НИРС: основа самостоятельной работы студента.

Навыки анализа техники борьбы по заданию преподавателя.

Тема 18. Практические 8ч. Занятия 57-60.

Навыки ведения борьбы в условиях соревнований.

Использование изученных приемов, технических элементов борьбы. Психологический настрой.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Назовите основные моменты работы на лекционных занятиях
2. Методика поиска литературных источников в библиотеке.
3. Планирование режима учебы, тренировки, отдыха на различные отрезки времени.
4. Международная любительская федерация борьбы ФИЛА.
5. Назовите фамилии соотечественников Олимпийских чемпионов по виду спортивной борьбы (стиль борьбы определяет преподаватель).
6. Перечислите виды контактов силового воздействия в спортивной борьбе; дайте характеристику захватам и упорам.
7. Признаки, характеризующие стойку борца.
8. Классификация техники спортивной борьбы (по А.П. Купцову); ее достоинства и недостатки.
9. Общая характеристика средств подготовки борцов.
10. Методы, используемые при подготовке борцов (общая характеристика).
11. Задачи, решаемые специальной физической подготовкой борцов.
12. Структура спортивной тренировки, урока ФК; характеристика их составляющих.
13. Приемы и методы воспитания юных борцов.

14. Способы выполнения завершающих атаку приемов (бросков, сваливаний, переводов, переворотов).

15. Рекомендация в методике последовательность работы в тренировке при развитии физических способностей борцов.

16. Структура и содержание соревновательных схваток.

17. Тренировочные задания: общая характеристика, содержание, формы.

18. Самбо: основные вехи и становления; основоположники; успехи на международной арене.

19. Характеристика базовых положений профилактики травматизма.

20. Перечислите основные факторы, определяющие устойчивое равновесие борца.

21. Назовите борцов - героев Олимпийцев по греко-римской борьбе Олимпиады- 2000.

22. Дайте характеристику оборудованию мест занятий специализированных залов борьбы.

23. Понятие о позициях ведения борьбы.

24. Назовите возрастные группы борцов, имеющих свои весовые категории.

25. Размеры борцовского ковра, татами по версии ФИЛА, ФИД, ФИАС.

26. Состав судейской коллегии в борьбе, объединяемых ФИЛА, ФИД, ФИАС.

27. Запреты и запрещенные действия в поединках (по правилам ФИЛА, ФИАС, ФИД).

28. Назвать основные судейские термины (по правилам ФИЛА, ФИАС, ФИД).

29. Различия в составе технико-тактического арсенала, объединяемых ФИЛА,ФИАС, ФИД.

30. Что входит в понятия профессиональное самообразование, самовоспитание, самосовершенствование специалиста?

31. Какие дисциплины профессиональной подготовки. Вы, как будущий специалист по ФиС можете назвать?

32. Представить «словарик» терминов основных понятий по пройденным темам (для всех, независимо от вопросов зачета) или ответьте на вопросы преподавателя.

СОДЕРЖАНИЕ 2 КУРСА.

Тема 1. Лекция 2ч. Занятие 1.

Основные события спортивного года: спортивная борьба на национальном и международном уровнях.

Обзор программного материала по специализации на учебный год (задачи курса, основные разделы, темы; задания для самостоятельной подготовки; зачетные требования; тематика выпускных квалификационных работ; зачетные требования и т.д.).

Основные события спортивного года: выступления сборных команд РФ по спортивной борьбе (чемпионаты Урала, РФ, Европы, мира). Основные тенденции, наблюдаемые в технико-тактическом мастерстве ведущих борцов мира.

Обзор методических материалов подготовки сборных команд РФ (графики соревнований и централизованных УТС на отдельных этапах и т.д.).

Новое в методике подготовки резерва сборных команд страны (обзор рекомендаций тренерского совета по работе на местах с кандидатами сборных команд). Тестовые программы. Анализ материалов подготовки.

Понятийный аппарат разделов и дефиниций и терминологии в практике общения специалистов.

Тема 2. Лекция 2ч. Занятие 2.

Методические подходы к процессу обучения и совершенствования технико-тактического арсенала борьбы.

Основы обучения двигательными действиями в спортивной борьбе: направленность, структура и особенности этапов обучения (подчеркнуть особенности обучения в единоборствах и спортивных играх относительно других видов спорта).

Анализ схем обучения технико-тактическому арсеналу ведения борьбы (обзор учебной и научно- методической литературы).

Содержание и двигательная структура поединков; относительная самостоятельность и взаимообусловленность элементов схватки и условность их выделения из канвы, целостного поединка:

- передвижения, маневрирование в заданных стойках с элементами противоборства;

способы достижения и удержания захватов, упоров, их комбинаций;

теснения, блокирование, сдерживание как составляющие позиционной борьбы в схватке;

- противоборство в неравных и необычных взаиморасположениях борющихся; естественная необходимость его практического освоения;

- завершающие атаку (контракту) технические действия - ПРИЕМЫ, как результаты решения борцами позиции (во взаимосвязи с другими элементами схватки);

удержание в опасном положении - дожимание - как новая перегруппировка усилии и захватов - упоров; отличное и самостоятельное техническое действие;

- варианты решения позиции (когда завершающий атаку прием не состоялся): теснения как активность; блокирование, отступление - как пассивность; «фехтование» на руках, сдерживание - поиск атаки приемом; силовое подавление - поиск атаки приемом или достижение активности и т.д.

Построение отдельных «двигательных фаз» поединка как модель относительно самостоятельных ее элементов, искусственно выделенных для освоения и совершенствования;

Основные положения о методике технико-тактической подготовки по принципу формирования и совершенствования базовых элементов техники борьбы.

Тема 3. Практическое 8ч. Занятие 3-6.

Формирование основ передвижений и совершенствование маневрирования в различных стойках и положениях ведения противоборства.

Игры в касания (маневрирование и противоборство в различных стойках).

Игры в захваты - упоры (удержание- освобождение, маневрирование с теснениями).

Игры в теснения (доминирование на площади противоборства, используя различные захваты - упоры и т.д.).

Игры в поединках с необычным началом поединка и т.д.

Избранные варианты игр - заданий опробываются в условиях соревнований по СИК.

Рассматривается постепенный переход игр–заданий в тренировочные задания с решением обусловленных задач соревновательной схватки по официальным правилам.

Тема 4. Практическое 2ч. Занятие 7.

Формирование основ передвижений, маневрирования в различных стойках, положениях и контактах силового взаимодействия при решении задач поединка.

Обсуждение возможности использования в разминке: элементов танцев (брейкданс и т.п); специализированных игровых комплексов; игр с групповыми действиями; упражнений по самостраховке, элементов самообороны и т.д.

Подбор и опробывание различных видов и форм передвижений. Обсуждение и отбор для учебного процесса.

Подбор заданий – постановка упоров в различные части тела, их преодоление действиями с маневрированием.

Маневрирование в обусловленных захватах (активная защита без выраженного отступления и т.п.).

Составление и опробывание игровых заданий для освоения маневрирования в заданных стойках с различными целевыми установками.

Тема 4. Практическое 2ч. Занятие 8.

Формирование основ передвижений, маневрирования в различных стойках, положениях и контактах силового взаимодействия при решении задач поединка.

Опрос – демонстрация студентами форм передвижений, встречающихся в спортивной борьбе (на тренировках и в соревновательной деятельности).

Моделирование вариантов стоек борцов (по признакам: положение стоп; положение туловища; согнутость ног).

Эпизоды поединков, включающие передвижения в различных позах, стойках и взаиморасположениях противников.

Тренировочные задания, связанные с формированием скоростного маневрирования (эпизоды поединков; специализированные игровые комплексы) и выведением соперника из равновесия.

Тема 4. Практическое 2ч. Занятие 9.

Формирование основ завоевания захватов - упоров и освобождение от них.

Способы соединения рук в захватах. Основные захваты - упоры и их ранжирование (по степени трудности освоения; по эффективности использования для выведения из равновесия, теснения, сдерживания и т.д.).

Стойка как предпосылка оптимального использования захватов и маневрирования в противоборстве для решения целевой установки схватки.

Понятия – плотность захватов, дистанция. Стойка как внешний признак возможных позиционных решений (анализ вариантов их завершения).

Завоевания, удержания захватов различной плотности. Освобождение от захватов; преодоление блокирования. Переходы из захвата в захват различной плотности.

Правомерность понятий: промежуточный захват; «коронный» захват (в том числе - «абсолютный» захват); «благоприятный момент» и решение завоеванного захвата; удержания, дожимание и уходы из опасного положения.

Тема 4. Практическое 2ч. Занятие 10.

Формирование навыков выполнения захватов и освобождение от них. Решения позиций с различными захватами.

Составление и опробование обязательного минимума упражнений, используемых в разминке для освоения контактов силовых воздействий руками, ногами и др. частями тела.

Составление, опробование и обсуждение тренировочных заданий, содействующих освоению блокирующих захватов (сдерживание, сковывание, теснение).

Составление, опробывание и обсуждение тренировочных заданий, развивающих атакующую сущность захватов.

Подбор и опробование заданий, связанных с удержанием захвата и освобождением от него (кратковременным быстрым маневрированием с отступающими упорами не отступая и т.д.) Прорабатываются основные группы захватов с проверкой эффективности выбора способа действий (по типу: «кто кого», в течение 30с.).

Тема 4. Практическое 2ч. Занятие 11.

Формирование навыков выполнения захватов и освобождения от них. Решение позиций с различными захватами.

Разминка, построенная на материале для освоения захватов, блоков, освобождения от них.

Выполнение заданий на удержание и освобождение обусловленного захвата. Решение захватов приемами и действиями.

Упоры, их постановка и поиск способов их преодоления.

Опробывание взаимоисключающих захватов как знакомство с тактическими вариантами ведения поединков.

Опробывание заданий перехода из захвата в захват различной плотности и решение возникающих позиций.

Тема 5. Практическое 6ч. Занятие 12-14.

Силовое подавление, теснение как формы позиционных решений с завоеванием активности: Методические приемы их освоения и совершенствования.

Теснение - как доминирование на участие площади схватки, форма проявления активности. Теснение как условие выбора позиции для решения захвата завершающим атаку приемом (броски, сваливанием и т.д.).

Теснения (варианты) в различных захватах для достижения позиций, решаемых:

- переводами (рывком, нырком, обвисанием, вращением и т.д.);
- броском прогибом;
- броском подворотом, поворотом и т.д.;
- сваливанием (скручиванием, сбиванием).

Тренировочные задания для освоения различных вариантов теснений, оцениваемых как активность (фрагменты поединков; силовые упражнения на ведущие группы мышц) в различных захватах, стойках, положениях и взаиморасположениях).

Блокирования как форма противостояния теснениям.

Задание для опробывания данного материала на занятиях СПС.

Тема 5. Практическое 4ч. Занятие 15-16.

Формирование навыков теснения, сдерживания, блокирования.

Апробация и разбор возможностей создания ситуаций теснения различной тактической направленности на примере избранных захватов (по выбору или по предложению преподавателя).

Игровые задания в дебюты(необычные начала поединка или борьба в неравных условиях, их значимость в общей результативности схватки (опрос - обсуждение, принятие общего взвешенного решения).

Подбор ситуаций типа «дебют» для формирования основ противоборства; разбор ситуаций реального поединка и проработка» необычных начал избранных эпизодов спортивного поединка или экстремальных бытовых ситуаций.

Запись студентами опробованных тренировочных заданий в личной в личный методический архив.

Тема 6. Практическое 6ч. Занятие 17-19.

Формирование и совершенствование действий противоборства и динамических ситуаций противоборства.

Самостраховка. Стандартные и ситуационные мгновенные положения и взаиморасположения противоборствующих. Их роль и значение для исхода поединка при своевременной реакции.

Начало и продолжение борьбы в невыгодных для одного из борцов положении. Подбор и анализ возможно большего числа случаев подобных ситуаций.

Составление и опробование игрового материала (т.н. «игры в дебюты») для юных борцов.

Тренировочные задания по решению стандартных и ситуационных позиций в схватке:

положение обязательного партера (возможные начала поединка, исключая «накат»);

стойка: захват - оборотный «крест»;

- один - в стойке, другой - на коленях; лицом друг к другу (например, после броска) и т.д. Элементы самостраховки в экстремальных ситуациях атаки - защиты.

Тема 6. Практическое 4ч. Занятие 20-21.

Теснения, сдерживание, блокирование действий в схватке. Стандартные и ситуационные положения во взаиморасположении борцов.

Самостраховка. Содержание заданий студентам (с демонстрацией и разбором):

Показать и охарактеризовать захваты, которые угрожают противнику атакой, вынуждая его либо отступать, либо освобождаться от них.

Показать захваты, упоры в которых можно теснить по площади ковра («перетолкать№).

Теснения и возможность контратаки противником.

Плотность захвата - дистанция - маневрирование - возможность теснения, атаки приемом, накрыванием (ответ на атаку, контратаку).

Необычные (неравные) положения борцов и роль маневрирования - теснения в решении ситуационных позиций.

Теснения как условия выполнения некоторых групп приемов (в темп).

Переходы из захвата в захват различной группы плотности. Показать и объяснить тактическую необходимость этого действия.

Тренировочные задания «дебюты», построенные на реальных ситуациях поединка (решение в нарастающем дефиците времени).

Взаимоисключающие захваты и их тактическое использование как вариант теснения.

Самостраховка (анализ травмогенных ситуаций и приемов самостраховки).

Примечание. Приведенные вопросы могут служить на занятиях по учебной практике.

Тема 7. Практическое 2ч. Занятие 22.

Обучение завершающим атаку действиям борьбы - приемам в стойке и партере.

Понятия: «прием» и «действие» в общетеоретических положениях о технике соревновательной деятельности и определения, принятые в спортивной борьбе.

Структура процесса обучения завершающим атаку действием - приемом (обзор учебной литературы по спортивной борьбе).

Позиция как категория структуры поединка, определяющая исход противоборства, проведением завершающего атаку действием - приемом.

Понятия :»коронный» захват, «коронный» прием.

Решения позиций: из разных захватов» коронный прием»; из одного захвата - разные приемы.

Закрепление и совершенствование завершающих атаку приемов в эпизодах поединка (промежуточный захват - «коронный» захват - прием и т.д.

Тема 7. Практическое 2ч. Занятие 23.

Обучение завершающим атаку действиям борьбы - приемам.

Стажер-«преподаватель» рассказывает (с опросом и демонстрацией занимающихся завершающих атаку действий: броски - наклоном; подворотом; поворотом; прогибом, скручиванием; сваливания - сбиванием; скручиванием; обвисанием; рывком за руку; нырком, вращением; продергиванием с захватом с головой спереди - сверху, с различными захватам и т.д.).

Общие сведения о классификации захватов, определяющие «плотность» между противниками (опрос, самостоятельное классифицирование захватов, упоров).

Методика обучения переводам (сваливаниям) продергиванием захватом руки и головы сверху.

Методика обучения выведения из равновесия сваливаниям, скручиванием с различными захватами по схеме (с последующим ее осуждением):

- демонстрация технического действия в целом; акценты на завершающих участках приема;
- специально-подготовленные упражнения к данному приему;
- освоение приема по частям (и на фоне целостного выполнения);
- пробная демонстрация приема в целом и т. д;
- варианты позиционных решений.

Методика обучения переводу рывком за руку (по аналогичной схеме). Методика обучения способом выведения из равновесия (схема та же).

Методика обучения переводу (броску) вращением (схема по выбору студента).

Методика обучения выведению из равновесия с захватом за ноги (для других видов борьбы);

демонстрация приема, выделение основного звена приема (см.предыдущее).

Методика обучения броскам подворотом.

Методика обучения броскам прогибом.

Методика обучения броскам поворотом (мельница). Методика обучения броскам «скручиванием».

Методика обучения перевода нырком.

Методика обучения броску с захватом за ноги (для борьбы самбо, вольной и т. д. и т.п.)

Подведение итогов урока: анализ проведения заданий; задания наследующие занятие, записи в тетради.

Темы 7. Практическое 2ч. Занятие 24.

Обучение завершающим атаку действиям - приемом в стойке.

Методика обучения переводам в партере:

нырком с захватом за шею и туловище;

сваливанием; захватом руки и шеи сверху (шеи с рукой сверху);

- вращением, захватом одной двумя изнутри;

вращением, захватом одной двумя извне.

Методика обучения переводу рывком за руку; сбрасыванием, захватом туловища и рук и др.

Методика обучения броскам подворотом (с различными захватами: одной двумя изнутри и извне; руки и шеи; разноим. руки и туловища и т.д.

. Методика обучения броскам прогибом (захваты: обеих рук сверху; крестовой захват; туловища с рукой; рук и туловища, руки и шеи сверху; одной двумя изнутри сверху и т.д.

Методика обучения броскам поворотам («мельницей)

Примечание. Итоговое обсуждение учебного материала темы проводится отдельным занятием типа семинара, коллоквиума по следующей схеме:

1. Демонстрация технического действия с сопроводительным пояснением (исполняется студентами на фоне фрагмента поединка).

2. Обсуждается место изучаемого приема в арсенале ведущих борцов.

3. Пробные попытки выполнения основы движения. Осваиваются подводящие упражнения (структурно-имитационные).

4. Выясняется значимость физической силы, инерции, веса тела, реакции взаимного контакта позиций и т.п. Объясняется необходимость освоения подводящих упражнений.

5. Пробные попытки целостного выполнения с акцентом внимания на основе изучаемого движения.

6. Поиск удобной позиции («подходящий момент»)в избранном захвате.

7. Освоение и совершенствование частей приема на фоне целостного выполнения в стандартной позиции.

8. То же с усложнением позиции (маневрирование, смена захватов, ужесточение блокирования, защита и т.п.).

Тема 7. Практическое 2ч. Занятие 25.

Методика обучения приемам борьбы в партере.

Классификация атакующих действий в партере.

Направленно-подготовительные и структурно-имитационные упражнения для борьбы в партере.

Основы методики обучения переворотам скручиваем захватом :

- рук сбоку;

разноименной руки спереди- снизу;

предплечья изнутри.

Основы методики обучения переворотам забеганием с захватами:

шеи из-под плеча:

руки на ключ.

Основы методики обучения переворотам переходом с ключом и захватом подбородка.

Основы методики обучения переворота накатом.

Освоение удержаний (дожимы, уходы, контрприемы).

Основы методики обучения броскам подворотом захватом туловища сзади- сбоку (боковой).

Основы методики обучения броскам прогибам обратным захватом туловища.

Основы методики обучения броскам прогибом захватом туловища сзади; броскам наклоном захватом туловища сзади (с изменением захвата: одноименного плеча сгибом локтя).

Основы методики обучения броскам накатом.

Примечание. Данная тематика включается в серию практических занятий и уроков учебной практики с соответствующей коррекцией постановки вопросов.

Тема 7. Практическое 2ч. Занятие 26.

Методика обучения атакующим, контратакующим и защитным действиям в партере.

Освоение и совершенствование переворотов:

скручиванием с захватами: рук с боку; разноименной спереди-снизу; предплечья изнутри. Защита, контрприем;

- забеганием с захватами: шеи из-под плеча; руки на ключ;
- переходом с ключом и захватом подбородка;
- перекатом с обратным захватом (обратным) туловища сзади;
- накатом с захватом туловища с рукой;
- удержания, дожимания, уходы, контрприемы.

Освоение и совершенствование бросков:

- подворотом с захватом туловища сзади-сбоку;

- прогибом с захватом туловища сзади;
- прогибом с обратным захватом туловища;
- наклоном с захватом туловища сзади (со сменной захвата одноименного плеча);
- накатом с захватом туловища сзади.

Совершенствование переводов в партер с продолжением атаки одним из приемов (см. выше).

Выходы наверх, вставание в стойку, перемещения - защиты.

Комбинации приемов.

Тема 8. Практическое 6ч. Занятие 27-29.

Методика обучения завершающим атаку действиям.

Студенты после предварительной подготовки демонстрируют свои знания, умения и навыки по следующим вопросам:

Методика обучения переводам в партер (демонстрация приема как эпизода поединка; как одиночного действия с избранной позиции; показ приема с акцентом на основе движения; подбор подводящих упражнений; пробные попытки целостного выполнения; отработка приема в деталях на фоне целостного выполнения; усложнение позиции для атаки с преодолением блоков и т.п.):

- нырком захватом шеи и туловища;
- сваливанием, захватом руки и головы (шеи) сверху;
- вращением одной двумя изнутри (извне);
- «сбрасыванием» захватом туловища и рук (при включении рук захватом снизу);
- рывком за руку (или проход на туловище).

Методика обучения броскам наклоном с захватом туловища (туловища с рукой), туловища сзади-сбоку.

Методика обучения броскам подворотом (с различными захватами).

Методика обучения броскам прогибом захватом двух рук спереди-сверху.

Методика обучения сваливания сбиванием с захватом одной двумя изнутри (или туловища спереди).

Методика обучения сваливания скручиванием с захватом рук; руки и туловища; «петля».

Методика обучения бросков поворотом (мельницей) захватом одной двумя извне; руки и туловища.

Тема 8. Практическое 4ч. Занятие 30-31.

Методика освоения и совершенствования позиций блокирующей и контратакующей направленности:

1. Упоры руками в различные части тела противника; цель постановки длительность выполнения упоров;
2. Упоры различными частями тела, их роль в решении эпизодов поединка.

3. Комбинированные захваты - упоры как элементы технических действий.

4. Блокирующие захваты - упоры.

5. Понятие о фазности выполнения технических действий как условия контр действующей.

6. Теснения, выведения из равновесий и контратаки.

7. Контратаки, накрывания в структуре протвоборства.

Освоение методики позиционных решений блокирующей и контратакующей направленности.

1. Глухая защита как эпизодов поединка (сущность, необходимость, способы ее преодоления).

2. Активная защита с периодическими угрозами атакой, контратакой.

3. Анализ фаз выполняемых борцами атакующих технических действий, фрагментов поединка как возможность построения контратаки в структуре противоборства.

4. Накрывания как форма контратаки в позиционном противоборстве. Примечание. Учебная практика по данным вопросам позволит студентам приобрести методический опыт и продемонстрирует степень освоения данной темы.

Тема 8. Лекция 2ч. Занятие 32.

Методические подходы к процессу обучения и совершенствования технико-тактического арсенала борьбы.

Определение понятий: передвижения, маневрирование. Вспомогательные упражнения для освоения всех видов передвижений борца.

Разновидности контактов противоборствующих. Определение понятий и объяснение сути: захват. Обхват, хват, упор, удар, подножка, подсечка, подсад, зацеп и др. Характеристика захватов различной плотности (общее положения и значимость классификации).

Теснения как активные или пассивные формы ведения противоборства; методические приемы совершенствования навыков теснения, сдерживания, ведения активного фона борьбы.

Дебюты (необычные начала и борьбы в неравных, необычных для одного из борцов условиях).

Общие представления о структуре соревновательного поединка.

Особенности обучения двигательным действиям в единоборствах. Понятие о вариативности и стереотипах техники борьбы; вероятный характер ситуаций противоборства и требования к арсеналу их решений.

Во второй половине занятия преподавателями рассматриваются вопросы традиционного обучения - от приема к сложным технико-тактическим действиям посредством освоения тактических подготовок. Обсуждается правомерность раздела - тактическая подготовка борцов.

Противоречивость понятий двигательного умения и двигательного навыка как уровней освоения двигательных действий в единоборствах. Понятие

о «двигательных фразах» как стереотипах и экспромтных творческих решениях. Отличия обучения технике в гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх и единоборствах.

Далее обсуждаются следующие вопросы:

Основы методики обучения одиночным завершающим атаку действиям (знание, умения и навыки). Принципы обучения.

Структура процесса обучения. Сходство и различия методики обучения одиночному двигательному действию и «двигательной фразе».

Овладение тактическими действиями в спортивной борьбе (противоречия традиционных подходов методики обучения единоборствам).

Моделирование специфичности деятельности спортсменов (методы тренировки без противника; с условным противником; с партнером; с противником).

Темы 9. Лекция 2ч. Занятие 33.

Основы методики специальной физической подготовки в спортивной борьбе.

Соревновательная деятельность как первопричина формирования специфических требований к уровню развития функциональной, физической, технико-тактической и психической подготовленности борцов.

Условность и реальность структуры подготовленности борцов (физической, технической и т.д.)

Обзор средств и методов специальной физической подготовки борцов.

Тренировочные задания как структурные единицы учебно-тренировочного процесса.

Тема 10.Практическое 2ч. Занятие 34.

Методика подготовки силовой и скоростно-силовой направленности.

Виды силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость); факторы, определяющие их проявление (личностно-психические; центрально-нервные; собственно-мышечные) .

Классификация силовых упражнений по особенностям отягощений (с внешним отягощением;

с самоотягощением, с самосопротивлением. Краткая характеристика упражнений и логика их применения.

Понятие о возрастных изменениях силовых способностей) и возможностях из направленного развития.

Общие положения о методических особенностях использования различных силовых упражнений.

Оценка положения о методических особенностях использования различных силовых упражнений.

Оценка силовых способностей занимающихся борьбой.

Быстрота двигательных действий способностями спортсменов.

Тема 10. Практическое 2ч. Занятие 35.

Методика подготовки силовой и скоростно-силовой направленности.

Работа с эспандерами; резиновыми жгутами; устройствами, с использованием упругих свойств их деталей и т.д. Акцепты на концентрации усилий по анализу движения.

Работа со снарядами, позволяющими концентрировать усилия в начале движения.

Упражнения с внешними отягощениями собственным весом тела.

Парные силовые упражнения.

Изометрические упражнения и с самосопротивлением.

Тренажеры, приспособления, самодеятельные устройства, рекомендуемые для подготовки борцов.

Схемы и формулы заданий (анализ личного опыта силовой подготовки студентов и его описание).

Тема 10. Практическое 2ч. Занятие 36.

Методика подготовки силовой и скоростно-силовой направленности.

Отягощения, используемые в силовых упражнениях (внешние, самотягощения, самосопротивление):

- метод повторных усилий;

- варианты методов, используемых в практике. . Основы методики развития силовых способностей:

развитие абсолютной силы мышц;

развитие быстрой силы мышц;

развитие взрывной силы и реактивной способности мышц;

- развитие силовой выносливости мышц.

Обсуждение результатов занятия.

Научно-методическая литература по теме занятия (краткий обзор, рекомендации по использованию).

Тема 10. Практическое 2ч. Занятие 37.

Силовая и скоростно-силовая направленность тренировки при подготовке борцов.

Разминка для решения основных задач тренировки.

Тренировочные задания, моделирующие эпизоды поединка (силовые подавлениям» глухой защиты и т.д.).

Схема тренировки с преимущественной направленностью на развитие абсолютной силы (упражнения, снаряды, формула задания, повторяемость).

Схема тренировки с использованием внешних отягощений собственным весом тела борцов.

Схема фрагмента силовой тренировки с использованием эспандеров, резиновых жгутов.

Схема фрагмента тренировки с использованием упражнений на развитие взрывной силы (ударный метод и др.).

Научно-методическая литература (базовая) по изученной проблеме. Методическое обеспечение:

Тема 11. Практическое 4ч. Занятие 38-39.

Развитие и совершенствование координации, быстроты движений и позовой активности.

Профессиограмма спортивной борьбы как ориентировочные требования к двигательным способностям занимающихся.

Обучаемость и специфика единоборств как вида спортивной деятельности.

«Переключаемость» как совокупность физического и психического среди ведущих качеств борца.

Схема, ориентиры развития координационных способностей юных борцов.

Самостраховка при падениях - предупреждение травматизма спортсменов (рекомендации по содержанию, повторяемости, условиях использования).

Тема 11. Практическое 2ч. Занятие 40.

Развитие и совершенствование координации и быстроты движений, позовой активности.

1. Подбор, апробация на учебной группе комплекса тренировочных заданий:

совершенствование качеств перегруппировки с использованием акробатики;

развития навыков перемещений, передвижений, маневрирования;

необычные положения (усложнения обстановки; «дебюты»; гандикапы и формы); поединки (сумо, дзюдо, каратэ, вольная в задних стойках);

показательный поединок «с листа»;

- учебная схватка с противником с разницей в 3-4 весовые категории (по заданию: блокирование, маневрирование по всему ковру и т.п.);

- соревнования типа «кто кого» во взаимообеспеченных позициях;

подбор и опробование специальных игровых комплексов, формирующих заданную стойку противоборства;

- активность - пассивность положений в картере и лежа; упражнения - действия для повышения позовой активности;

показательное выступление по выполнению упражнений борца (на первенство группы)

Тема 11. Практическое 2ч. Занятие 41.

Развитие и совершенствование координации, быстроты движений и позовой активности.

Подготовка к демонстрации (на оценку) выполнения зачетных нормативов, требований по теме:

упражнения самостраховки в падениях;

упражнения на борцовском мосту;

- страховка выполняющего сложные технические действия или акробатические упражнения;

проведение показательного поединка по видам борьбы (самбо, вольная борьба, дзюдо, греко-римская, каратэ) используя не менее 4-5 основных приемов;

организовать и провести фрагменты урока на игровом материале;

- провести эстафеты, используя различные способы передвижения (на мосту; на гимнастическом мосту; на коленях; «каракатицей» и т.д.;

- составить и выполнить акробатическую связку из 6-8 упражнений не повторив сделанное.

- Упражнение для формирования стойки борца.

Тема 12. Практическое 4ч. Занятие 42-43.

Направленные воздействия на гибкость тела борцов.

Гибкость как объект направленного воздействия в структуре специальной физической подготовке борца (обзор).

Средства и особенности методики повышения гибкости:

- обсуждение комплексов»растяжек», упражнений на гибкость, накопленные опытом восточных и боевых единоборств из арсенала специальных упражнений борца (греко-римская, вольная, самбо, дзюдо);

выбор «обязательного минимума» упражнений, повышающих и поддерживающих гибкость в пределах необходимости вида спортивной борьбы; индивидуальной предрасположенности борцов;

- подбор тренировочных заданий (по гибкости) для освоения избранного тактико-технического действия (по выбору студента или по предложению преподавателя). Обсуждение общей стратегии использования Т.З. на гибкость при подготовке юных борцов 1-6 лет обучения.

Задание для самостоятельной подготовки к практическим занятиям и учебной практике.

Тема 12. Практическое 4ч. Занятие 44-45.

Методика повышения гибкости и подвижности в суставах.

Подбор и обсуждение методического материала для развития гибкости (спортивные и гигиенические аспекты).

Разработка, демонстрация тренировочных заданий (гибкость, подвижность) в связи с тактико-технической подготовкой юных борцов и спортсменов высокой квалификации.

Демонстрация самостоятельно составленных комплексов упражнений на гибкость:

- для укрепления мышц шеи, спины и повышения подвижности позвоночника;

- для «разгрузки» позвоночника после силовых нагрузок с элементами самомассажа, взаимного массажа;

для овладения техническими действиями ногами (удары из арсенала боевых единоборств);

для поддерживания оптимальных амплитуд движений в технических действиях борца.

Показательные поединки с демонстрацией кат, комплексов, технических действий (с максимальным проявлением гибкости.

Примечание, Требование к проводящему урок:

1. Давать пояснения по поводу методики, комплексов упражнений и т.д.

2.Привести примеры действий для совершенствования которых готовились упражнения на гибкость.

Тема 13. Практическое 2ч. Занятие 46.

Методика преимущественного повышения специальной выносливости

борцов.

Анализ соревновательной деятельности как ориентир функциональных, физических и психических требований к подготовленности борца (обсуждение проблемы, выбор стратегии и тактики подготовки повышения «соревновательной» выносливости»).

Этап непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям и вопросы специальной выносливости борцов.

Формулы тренировочных заданий, содействующих повышению «спуртовых» качеств борцов (разработка плана тренировки, его обсуждение).

Спортивная форма и специальная выносливость (обсуждение теоретических и методических аспектов).

Разбор тренировочных заданий, построенных на фрагментах поединка (на основе анализа наблюдений за потенциальным противником).

Тема 13. Практическое 4ч. Занятие 47-48.

Основы методики специальной физической подготовки в спортивной борьбе.

Особенности морфофункциональной специализации организма спортсмена в условиях занятий спортивной борьбой.

Быстрота и позная активность как составляющие специальной работоспособности борцов (средства, методы, организация занятий и т.д.).

Силовые способности борцов (максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость).

Специальная выносливость борца (средства, методы, методические приемы, организация занятий и т.д.).

Тема 14. Лекция 2ч. Занятие 49.

Структурные основы учебно-тренировочного процесса: тренировочные задания и методика построения занятия.

Общие положения о структуре учебно-тренировочного процесса (микро-мезо-макро-структура, общетеоретический аспект).

Общая структура и основная педагогическая направленность занятий (обзор).

Тренировочные задания как первоначальная базовая структурная единица учебно-тренировочного процесса.

Тема 14. Лекция 4ч. Занятие 50-51.

Тренировочные задания как элементарная (первоначальная) базовая структура единица учебно-тренировочного процесса.

. Обсуждение понятий и общих положений, связанных с тренировочными и соревновательными нагрузками.

Общие положения о тренировочных и соревновательных нагрузках; закономерны связи между нагрузкой и адаптацией к соревновательной деятельности борцов.

Понятие о тренированности и ее развитии с помощью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Критерии и компоненты тренировочных нагрузок.

Основные характеристики тренировочных заданий (ТЗ).

Подбор и разработка ТЗ в связи с целевыми установками поэтапной подготовки к соревнованиям.

Саморегистрация, анализ, осмысление учебно-тренировочного процесса - результатов собственной соревновательной деятельности как обязательное условие становления спортивного высокого класса и будущего спортивного педагога в среде студентов физкультурного вуза.

Самоконтроль, самонаблюдения студентов - спортсменов (активно тренирующихся и выступающих на соревнованиях) как возможность осмысления теории и практической сущности тренировочных заданий.

Тема 14. Практическое 4ч. Занятие 52-53.

Основы методики специальной физической подготовки борцов.

Примечание. Занятие направлено на ознакомление студентов с методикой разработки тренировочных заданий (по темам раздела) по следующим вопросам:

Подбор упражнений и формул заданий на повышение быстроты перегруппировок движений, перемещений, маневрирования для формирования позовой активности (позиционной обеспеченности к атаке - контратаке - защите - блокированию).

Подбор тренировочных заданий силовой и скоростно-силовой направленности. . Выбор эпизодов поединка, дающих эффект активной борьбы («соревновательная» выносливость).

Совершенствование технико-тактических действий в режиме избранных направленных тренировочных воздействий (сопряженный метод подготовки).

Учебно-методическая и научная литература по темам раздела.

Тема 15. Лекция 2ч. Занятие 54.

Правила соревнований и методика судейства. Понятие об экспертной оценке подготовленности борцов.

Правила международных соревнований по спортивной борьбе (по версии ФИЛА. ФИД)

- обзор содержания и методика самостоятельного их изучения.

-Школа жестов и общения спортивных судей.

Основные функции судейства при проведении соревнований.

. Основы экспертной оценки соревновательной готовности борцов:

- объекты наблюдений в соревновательном поединке4
- способы регистрации соревновательной деятельности борцов;
- обработка и систематизация полученной информации;
- обработка полученных данных и их анализов;

выводы и рекомендации.

Тема 15. Практическое 2ч. Занятие 55.

Правила соревнований и методика судейства.

Составление тестов для работы судей - информаторов в эфире:

- ведение церемонии открытия соревнования;
- объявление фамилий участников схватки перед началом поединка; пояснение действий судей; комментарии отдельных эпизодов борьбы, разъяснения отдельных положений правил соревнований;
- информация об участниках соревнований; исторические факты; информационные материалы; тексты объявлений;
- тексты по эпизодам церемонии закрытия соревнований; заключительные слова к зрителям и т.д.

Работа секретариата (функции судей):

- взвешивание, жеребьевка, составление протоколов;
- составление протокола встреч;
- ведение документации; отчет.

Работа судейской бригады (организация группы обслуживания; распределение функциональных обязанностей спортивных судей; подготовка сценариев (заданий) по схваткам для борцов группы обслуживания; организация и проведение мини- соревнования с соответствующей атрибутикой.

Тема 15. Практическое 2ч. Занятие 56.

Правила соревнований и методика судейства.

Эфир: работа судьи-информатора (бланки-сведения об участниках соревнований, извлечения из правил соревнований; тексты приветствий, объявлений; тексты о начале схватки и ее окончании; реплики-пояснения действий судей и т.д.).

Жесты и реплики арбитра и бокового судьи (школа жестов, перемещения, замечания борцам и т.д.).

Составление пар участников соревнований по кругам (по материалам крупных турниров).

Закрепление навыков судейства в условиях моделирования работы судейской бригады и схваток борцов (учебно-показательные поединки).

Правила соревнований (устный опрос или письменный отчет) по методике программированных контрольных заданий по разделам:

- характер и способы проведения соревнований (вид борьбы по выбору);
- эволюция правил соревнований;
- контрольные вопросы по технике судейства.

Организация и подготовка соревнований.

Планирование соревнований.

Организация работы судейской коллегии (общие положения).

Тема 16. Лекция 2ч. Занятие 57.

Основные документы функционирования ДЮСШ, СДЮШОР.

Примечание. Рассматриваются основные документы, материалы, которые определяют жизнь спортивных организаций и коллективов сотрудников:

- положение (устав), о спортивных школах;
- документы, регламентирующие работу тренера-преподавателя (комплектование учебных групп; нагрузка и т.д.)

основная рабочая документация тренера-преподавателя и т.д.

Обсуждаются возможности отчета о самостоятельной №проработке» нормативных материалов; представлении отчета о собственном «методическом архиве» по данной теме.

Тема 17. Лекция 6ч. Занятие 58-59.

НИРС: Выбор тематики курсовых и дипломных работ.

Уточнение тем курсовых и дипломных работ. Консультация к реферированию научно-методической и учебной литературы.

Знакомство с регистрацией соревновательной деятельности борцов (дотационные записи; заметки; записи - репортажи на диктофон и т.п.).

Обработка полученной информации, ее систематизация.

Обсуждение контрольных упражнений при определении подготовленности борцов (по специальной физической подготовке; технико-тактическим показателям; наблюдения за поведением борцов в условиях соревнований и др.); организация и проведение тестирующих тренировок.

Тема 17. Лекция 2ч. Занятие 60.

Оценка технико-тактической подготовленности борцов в соревновательной обстановке.

Формы регистрации соревновательных поединков (аудиорепортаж, дотационные записи; описания, заметки, видеозапись).

Систематизация результатов наблюдений; математическая, графическая и т.д. обработка материалов,

Расчет коэффициентов, показателей характеризующих соревновательную деятельность борцов.

Анализ и оценка технико-тактической подготовленности борцов. Выводы и предложения.

Разработка тренировочных заданий по коррекции учебно-тренировочного процесса.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

1. Рабочий понятийный аппарат: техника: обучение, воспитание, образование, развитие: средства, методы обучения; методика, методические приемы; двигательные умения и навыки; базовые завершающие технические действия; стойка, поза, позиция.
2. Общее понятия об этапах обучения, их характеристика.
3. Особенности методики обучения в спортивных единоборствах.
4. Анализ схем обучения спортивной борьбе, используемых в практике.
5. Специализированные игровые комплексы для ознакомления действиями в различных стойках.
6. Содержание и структура соревновательного поединка; логика избранного и целостного подхода в методах обучения ведению борьбы.
7. Передвижения с элементами противоборства и основы их освоения (аналитический и интегральный подходы).
8. Способы обучения выполнению захватов, упоров, их комбинаций.
9. Теснения, блокирование, сдерживание, необычные взаиморасположения противника в процессе противоборства, методика их освоения.
10. Построение «двигательных фраз» как относительно самостоятельных элементов противоборства в поединке.
11. Тренировочные задания, построенные на базовых элементах техники борьбы в завершающих атаку действиях(приемах).
12. Тренировочные задания для формирования техники борьбы в структуре учебных схваток.
13. Разминка в стиле спортивных танцев, брейкданса и т.п.
14. Моделирование вариантов стоек борцов (по признакам: положение стоп; положение туловища; согнутость ног) и игровыми средствами обучения.
15. Эпизоды поединков, включающие передвижения в различных стойках и положениях каждого из противников (примеры из спортивно-игровых комплексов).
16. Тренировочные задания, связанные с формированием скоростного маневрирования (эпизоды поединков; специализированные игровые комплексы).
17. Основные захваты в спортивной борьбе. Способы соединения рук. Упоры. Комбинированные захваты с упорами.

18. Плотность захватов, стойка как предпосылка выполнения завершающих атаку технических действий (поисков).

19. Понятие группах о группах захватов различной плотности. Действия между противоборствующих.

20. Разминка, построенная на материале для освоения захватов, упоров, их комбинаций.

21. Упоры различными частями тела (возможность их использования, значение, способы их преодоления и т.д.).

22. Теснения (борьба за участок площади ковра) как показатель активности ведения противоборства.

23. Выполнение завершающих атаку приемов как показатель позиционной обеспеченности.

24. Формы проявления быстроты действий борцов; улучшающие ее проявления.

25. Понятие о методике силовой и скоростно-силовой направленности (упражнения, схемы заданий)

26. Позовая активность как комплексное проявление координации и быстроты движений борца.

27. Гибкость (методика ее поддержания и повышения).

28. Понятия о формировании специальной (Турнирной) выносливости борца.

29. Материалы и документы, направляющие работу ДЮСШ, СДЮСШОР.

30. ПИРС: понятие о тестирующей тренировке (цель, содержание, организация).

31. Понятия: ловкость; координационные способности; обучаемость; техническая подготовленность; двигательная интеллигентность и т.д.

32. Обучаемость и специфика единоборств как вида спортивной деятельности.

33. «Переключаемость» как совокупность физических и психических способностей среди ведущих качеств борца.

34. Схема, ориентиры, направления развития координационных способностей юных борцов.

35. Нагрузки как первопричина морфо-функциональных перестроек и адаптации организма борцов к специфическим требованиям соревновательной деятельности.

36. Этапы подготовки в годичном цикле учебно-тренировочных занятий.

37. Микроциклы в учбно-тренировочном процессе по спортивной борьбе (на фоне этапов подготовки).

38. Тренировочные задания различной направленности и специфичности как характеристики видов тренировочных воздействий.

39. Представить личный «методический архив» по курсу специализации.

40. Продемонстрировать основные жесты арбитра и озвучить реплики.

СОДЕРЖАНИЕ 3 КУРСА.

Тема 1. Лекция 2ч. Занятие 1.

Спортивная борьба в системе физического воспитания учащейся молодежи и студентов.

Содержание базовой части программы по ФК и спортивная борьба как возможная ее составляющая часть. Элементы спортивной борьбы, их место в различных частях академического урока по ФК.

Понятие о «спортивной специализации» в системе физического воспитания школьников и студентов. Игровой материал с элементами единоборств. Специализированные игровые комплексы по спортивной борьбе. Элементы единоборств в разминках, основной и заключительной частях уроков ФК.

Академические занятия по ФК, построенные на элементах спортивной борьбы.

Самооборона - как раздел программы по ФК для юношей и девушек в форме цикла занятий.

Вариативная часть программы по ФК и спортивная борьба. Принципы расчета учебной нагрузки базовой и вариативной части программы по ФК. Программное содержание раздела «спортивная борьба» для условий работы в неспециализированных спортивных залах, спортплощадках. Организация и проведение уроков по спортивной борьбе (или основывающиеся на элементах единоборств). Контрольные нормативы для учащихся 8-11 классов. Теоретические сведения экзамены по физической культуре (практические нормативы и теоретический материал) и оценка успеваемости по вариативной части программы (обзор).

Самостоятельные формы ФСД в образовательных учреждениях (в неурочные занятия с учащимися школ): спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные, культурно-просветительные и рекреационные мероприятия; секционная работа; индивидуальные (самостоятельные) занятия. Особенности организации секционной работы по спортивной борьбе в условиях общеобразовательной школы.

Тема 2. Лекция 2ч. Занятие 2.

Организация и проведение занятий по ФК с элементами спортивной борьбы и единоборств.

Предварительные замечания Подбираются и опробываются игры, упражнения- задания с элементами единоборств, пригодные для различных частей урока и целостных занятий с учащимися средних и старших классов.

Студенты объединяются в группы «разработчиков» учебного материала с последующим отчетом о выполнении задания. Возможные направления работы:

Учебный материал для школьников средних классов

Учебный материал для старшеклассников.

Упражнения - противоборства в парах для использования в подготовительной части урока.

Упражнения - игры с элементами коллективных действий.

Элементы самозащиты подручными предметами (портфель, зонтик, сумочка) для учащихся старших классов.

Элементы единоборств как конкурсные фрагменты спортивно-массовых мероприятий;

Специализированные игровые комплексы по спортивной борьбе для уроков ФК.

Тема 3. Практическое 2ч. Занятие 3.

Методика организации и проведения занятий с элементами противоборства на уроках ФК образовательных учреждений.

Материал для учащихся среднего возраста рекомендуется проводить беседами следующего содержания: случаи, вынужденные необходимые самозащиты, самообороны в жизни молодых людей; уголовный кодекс о самозащите собственного достоинства: понятие о превышении меры необходимой самообороны и т.д. Условия предотвращения конфликтных ситуаций.

Практическое освоение действий предусматривает следующие:

Элементы защиты от посягательств хулиганствующих элементов («мягкие» варианты защиты).

Элементы освобождения от захватов; поведение при опасностях конфликта.

Элементы защиты с использованием предметов обихода (портфеля, сумки, зонтики и др.) и подручные средства.

Способы перемещений, передвижений в опасных ситуациях.

Самостраховка при падениях.

Варианты заданий, рекомендуемые школьникам для самостоятельного освоения, тренинга.

Тема 3. Практическое 2ч. Занятие 4.

Способы выполнения следующих действий, упражнений:

Освобождение от захватов руки (рук), одежды, ног, туловища(снаряды, сзади). . Защиты от удара ногой (практические способы). . Защиты от удара предметами.

Игровой материал:

коснись (защиты) обусловленного места на теле партнера;

добейся обусловленного захвата;

сблокируй действия противника;

освободись от нежелательного захвата.

Игры с необычным началом противоборства (игры в дебюты типа: один - на коленях, другой - в стойке; один - в седе, другой - стоя и т.д.). Страховка, самостраховка при падениях.

Тема 3. Практическое 2ч. Занятие 5.

Подбор и опробование игрового учебного материала.

Эстафеты (парные, командные в ширину зала, ковра) на все виды перемещений. . Парные упражнения: не дать подняться «противнику» с колен, четвереняк, сидящему на полу и т.д. Подняться - задание противоположной стороне.

Действия в различных стойках (игры в касания; отними платок; косьнись ногой ниже спины и т.д.).

Понятие о захватах, упорах (их достижение - освобождение от них (игровой материал).

Задержание противника (одного - вдвоем, группой посредством серии игр).

Пересиливания (теснения, выталкивание в зонах зала, ковра) используя различные захваты, упоры, толчки, швунги, выведения из равновесий.

Тема 3. Практическое 2ч. Занятие 6.

Опробование и закрепление умений использования учебного материала

в фрагментах урока.

Подготовительная часть урока с использованием:

- силового противоборства (кто - кого, в парах;
- варианты игр, типа «пятнашка - салочки».
- эстафеты (перемещения, передвижения и т.д.;

Основная часть урока (силовая, скоростно-силовая направленность противоборства «кто кого»):

- армреслинг (по олимпийской системе);
- противоборства с теснением;
- выведение из равновесия и т.д. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть урока:
- самомассаж, взаимный массаж;
- элементы самоуспокоения (аутотренинг).

Тема 4.Лекция 2ч. Занятие 7.

Организация приведения академических занятий по ФК с элементами спортивной борьбы; специализированные занятия.

Форма проведения занятия: вопросы - коллективный поиск ответов (по тематике раздела):

Необходимость и возможности внимания спортивной борьбы в программу по ФК школ, ссузов, вузов.

Учебный материал (спортивные единоборства) как фрагменты различных частей уроков).

Целенаправленное использование элементов спортивной борьбы в уроках ФК.

Специализированные уроки (по разделу вариативной части программы по ФК.

Физическое воспитание учащихся и студенческой молодежи путем специализированных занятий спортивной борьбой в рамках программы ФК.

Физкультурное образование старшеклассников с ориентацией на специальность «ФКиС» (в том числе спортивная борьба).

Проблемы комплектования классов физкультурно-спортивного профиля педагогической направленности.

При необходимости преподаватель дополняет или заменяет отдельные вопросы.

Тема 4. Практическое 2ч. Занятие 8.

Организация и проведение академических занятий по ФК с элементами спортивной борьбы и других единоборств.

Игровой материал с элементами противоборства (в парах) для школьников средних классов (или) старших классов,

Упражнения с элементами передвижений, перемещений в различных положениях тела в экстремальных ситуациях (для разминок).

Элементы самозащиты девушек от нападения с использованием подручных средств (портфель, зонтик и т.п.).

Специализированные игровые комплексы в разминке, основной и заключительной частях урока для старших школьников (школьный спортзал).

Игровой материал с групповыми взаимодействиями, взаимопомощью с элементами противоборства.

Разбор варианта конспекта урока, построенного полностью на материале единоборств (упражнения, действия по самозащите и т.д.).

Разбор варианта конспекта урока ФК с использованием элементов единоборств в отдельных частях урока.

Представление на просмотр перечня упражнений - заданий игрового материала для учащихся среднего и старшего возраста студентов (личный методический архив).

Тема 4. Лекция 2ч. Занятие 9.

Организация и проведение академических занятий по ФК с элементами

единоборств.

Вариативная часть программы по ФК в учебных заведениях.

Организационно-методические основы программы по ФК учебных заведений (общая структура и распределение учебных часов на базовую и вариативную части как возможность культивирования спортивной борьбы).

Организация и проведение академических занятий по спортивной борьбе в условиях учебных заведений (в специализированных и обычных спортивных залах, вне помещений).

Организация и проведение уроков ФК с элементами спортивной борьбы и других единоборств (в условиях обычных залов и вне помещений).

Разработка вариативных частей программ по ФК как условие организационно-методического обеспечения включения спортивной борьбы в учебный процесс.

Самодеятельные формы культивирования спортивной борьбы в молодежных коллективах школ, ссузов, вузов.

Тема 4. Лекция 2ч. Занятие 10.

Организация секционной работы по спортивной борьбе в школах, ссузах, вузах.

Основы методики тренировки в секциях школ, ссузов, вузов должны быть схожи с тренировками в ДЮСШ - СДЮСШОР, ДЮКФП. Отличия могут быть в условиях, материально-техническом обеспечении. Поэтому есть смысл рассмотреть следующие вопросы:

Формирование общественного мнения коллектива педагогов и руководства о необходимости работы секции по спортивной борьбе; интереса учащихся и студентов (пропаганда - афиша, показательные выступления на спортивных вечерах, через занимающихся и т.д.)

Формирование спортивного коллектива секции, спортклуба из контингента учебного заведения.

Создание (усовершенствование) спортивной базы, помещения, ковровые покрытия, инвентарь, душевые, туалеты и т.п.

Рабочая документация для организации учебно-тренировочного процесса.

Особенности работы спортивных секций в образовательных учреждениях.

Рабочая документация организации и проведения учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе.

Материалом для данной темы могут служить документы, заимствованные в учебных заведениях для ознакомления и их усовершенствованием (дополнением, разработкой новых вариантов и т.д.

Тема 5. Лекция 2ч. Занятие 11.

Организация и проведение массовых мероприятий в учебных заведениях - забота преподавателей ФК и тренеров.

Организация массовых мероприятий в условиях образовательных учреждениях. Их общая характеристика.

Массовые мероприятие (от идеи до заключительного акта события - обзор). Функциональная схема организации массового мероприятия в учебном заведении (обзор):

- оргкомитет по подготовке и проведению мероприятия;
- содержание действий администрации, общественных организаций, коллективов и отдельных лиц;

- управление работой службами (группами и отдельными лицами), обеспечивающими подготовку и проведение массового мероприятия;

- творческие группы (отдельные лица), обеспечивающие разработку художественно-оформительской части мероприятия (сценарий мероприятия и отдельных его частей) - подбор, объяснение задачи, содействие в разработках;

- вопросы общего управления ходом мероприятия (общие положения).

Заключительный выборочный опрос студентов по основным положением темы.

Тема 5. Практическое 2ч. Занятие 12.

Организация и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях общеобразовательных школ.

Инициативная группа – разработка идеи мероприятия и ее утверждение на уровне руководства организации.

Формирование оргкомитета.

Обслуживание, финансирование, материально-техническое обеспечение (объекты и формы обращения и т.д.).

Положение о соревнованиях (празднике, декаде и т.п.)- разработка, утверждение.

Разработка общего плана мероприятия; плана-сценария торжественного открытия и закрытия мероприятия; его спортивной части.

Формирование судейской коллегии, семинары-консультации; график работы судей и т.д.

Информационное обеспечение (эфир, объявления, агитация и т.д.).

Культурно-пропагандистская часть мероприятия (музыкальное оформление, выступление самодеятельности, конкурсы и т.д. - разработки).

Подведение итогов организации и проведения мероприятия; выводы.

Тема 5. Практическое 2ч. Занятие 13.

Организация и проведение массовых мероприятий как пропаганда, агитация, культивирование спортивной борьбы в учебном заведении.

Обсуждаются актуальные вопросы подготовки и проведения различных форм массовых мероприятий, где спортивная борьба - главная или сопутствующая часть их содержания:

- соревнования (первенства, чемпионаты, турниры, товарищеские встречи, квалифицированные соревнования и т.д.).

- спортивные вечера (итоги спортивного года; юбилейные даты; чествование ветеранов, действующих спортсменов, тренеров-преподавателей;

- вечера отдыха с дискотекой и конкурсами (знатоков спортивной борьбы; проявлений атлетизма силовых программах, уместных для таких мероприятий и т.д.).

- шуточные турниры (по элементам противоборства);

- показательные поединки по видам спортивной борьбы (в канве общих физкультурно-спортивных мероприятий);

открытое первенство (чемпионат) по атлетической (силовой) программе для борцов возможные девизы: «Джентельменский силовой набор борца», «Борьба и атлетизм»;

- вечер развлечений: борцовские приколы, анекдоты, пословицы, байки;

вечер развлечений - борцы и набор «дворянской» обходительности с дамами;

- КВН, построение на ситуациях из жизни представительской спортивной борьбы;

- вечера спортивной и туристической песни (приз на лучшую песню о спортивной борьбе);

- вечер-диспут по материалам спортивной мемуарной литературы (серии: «Сердца, отданные спорту», «Звезды мирового спорта» и т.д.).

Тема 6. Лекция 2ч. Занятие 14.

Основы построения годичного цикла подготовки борцов-учащихся и студенческой молодежи.

Понятия о структуре многолетней подготовки борцов (общетеоретический аспект, обзор).

Годичный цикл подготовки и его составляющие: сравнение схем подготовки сборных команд (с учетом и без графика обучения учащихся молодежи: школа- вуз).

Этапы подготовки и их краткая характеристика (варианты их построения и распределения в годичном - полугодичном циклах подготовки) - обзор.

Понятия об этапах непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям и моделирование цикла подготовки борцов высокого класса (обзор).

Сравнение базовых схем подготовки борцов сборных команд РФ и низового коллектива (например, базовой школы, вуза).

Тема 6. Лекция 2ч. Занятие 15.

Структура и содержания микроциклов на различных этапах подготовки борцов.

Предварительные замечания. Напомнить студентам о сущности общепедагогических и базовых принципах методики физического воспитания. Кратко изложить специфические закономерности спортивной тренировки. После изложения главных положений принципа цикличности тренировочного процесса предлагается рассмотрение следующих вопросов:

- современное представление о построении спортивной тренировки (структура тренировочного процесса);

- основы построения малых тренировочных циклов (тренировочные занятия - тренировочный день - микроцикл, - недельный цикл);

- понятия о средних циклах тренировки: этапы подготовки;

- структура многомесячных циклов (периоды подготовки; годичные циклы);

олимпийские циклы подготовки.

Тема 6. Практическое 2ч. Занятие 16.

Разработка тренировочных заданий как основа построения структурных единиц учебно-тренировочного процесса (микро-мезо-макроструктура).

Соревновательная деятельность как показатель уровня всех сторон подготовленности борцов (основы аналитического подхода оценки готовности атлетов).

Выбор основных направлений организации специальной физической подготовки борцов (по материалам просмотра и анализа одного из соревнований).

Подбор (разработка) тренировочных заданий избранной направленности по специальной физической подготовке (по результатам анализа соревновательной деятельности).

Выбор направлений совершенствования, освоения нового технико-тактического арсенала ведения борьбы (по общим впечатлениям о схватках соревнования, индивидуальным выступлениям).

Тренировочные задания направленного воздействия - основа коррекции учебно-тренировочного процесса и выбора стратегии подготовки.

Тема 6. Практическое 2ч. Занятие 17.

Разработка тренировочных заданий различной тренировочной направленности.

Осваиваются, систематизируются и опробываются в различных системах и комбинациях различные упражнения по внешней структуре движения (степени сходства с действиями противоборства) и режиму мышечной деятельности (напряженности).

Подбираются и систематизируются общеподготовительные упражнения по различным признакам классифицирования:

- беговые программы в подготовке борцов (виды, формы, варианты продвижений с оговоркой режимов выполнения, например, кроссы, фартлек и т.д.);
- упражнения самостраховки при падениях;
- спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам: баскетбол, регби и т.д.);
- силовые упражнения (штанги, гантели, блочные тренажеры; амортизаторы типа резины);
- изометрические упражнения и самосопротивления: силовые упражнения в парах; упражнения с собственным весом тела и т.д.
- специализированные игровые комплексы;
- структурно-имитационные упражнения (подводящие и имитационные упражнения борца);
- эпизодически-соревновательные упражнения (типа: завоевания захватов и освобождения от них на фоне маневрирования, перехода из захвата в захват

различной плотности; решение стандартных и ситуационных позиций при невыгодном положении одного из борющихся и т.д. и т.п.);

- собственно-соревновательные упражнения (эпизоды схваток различной продолжительности и целевых установок; целостные поединки различные по протяженности, установкам, напряженности и т.д.).

Разбор режимов выполнения тренировочных заданий различной направленности воздействий (обзор с опорой на материалы по физиологии спорта).

Примечание. Данный учебный материал повторяется многократно на всех курсах и в различных методических вариациях в зависимости от темы.

Темы 6. Практическое 2ч. Занятие 18.

Разработка тренировочных заданий различной тренировочной направленности.

Реализация стандартных позиций положение партнера - лежа приемами (обучение; методические приемы закрепления).

Создание и реализация ситуационных позиций в положении партнера - лежа (обучение; методические приемы закрепления).

Разучивание и освоение завершающих атаку приемов в стойке: переводы, сваливания, броски без противодействий партнера (на месте; на месте с силовым сопротивлением; с маневрированием; с сопротивлением по фазам действия; в полном сопротивлении).

Освоение позиции с захватом начала атаки завершающим приемом (без противодействия; с сопротивлением по фазам; с полным противодействием).

Последовательное завоевание позиций с достижением обусловленного преимущества (перехода из предварительных захватов в обусловленный; решение излюбленного захвата: завершающим атаку приемом; достижением активности; блокированием действий противника и т.д.

Решение позиции с излюбленным захватом приемами различных групп.

Решение позиций с различными захватами излюбленным, завершающим атаку приемом.

Тренажеры, приспособления для «физической подготовки» отдельных действий, эпизодов. Примечание. Данный материал является дополнительным к учебному материалу, рекомендуемому для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Тема 7. Практическое 2ч. Занятие 19.

Здоровый образ жизни и занятия спортивной борьбой.

Цель занятия - наряду с обозначенной темы обсудить вопросы информационно-образовательного обеспечения различных форм занятий физкультурно-спортивной деятельности (как в процессе уроков ФК, так и на тренировках) при подготовке к производственной практике в школе. Обсуждаемые вопросы:

Здоровье - основа всех начал в творческой, спортивной, профессиональной и повседневной жизни человека: Здоровый образ жизни - ключ к решению этих начал.

Все о спортивной борьбе (к беседам о видах спорта; о жизненных перспективах молодых людей, занимающихся спортом и т.д.).

Основы личной и общественной гигиены, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (в т.ч. спортивной борьбой) - составная часть здорового образа жизни.

Интересные и поучительные истории из жизни знаменательных спортсменов, их учителей и т.д. и т.п.

Тема 7. Практическое 2ч. Занятие 20.

Основы личной и общественной гигиены. Профилактика травматизма.

Личная гигиена студента физкультурного вуза вне тренировки. Соблюдение общественных гигиенических правил (спортзал, аудитории кафедры, вуза, туалеты и т.п.).

Гигиена спортсмена-борца (на тренировках, соревнованиях, в быту).

Спортивный зал, аудитории кафедры, вуза – место реализации гигиенических привычек, правил спортсмена - интеллигента.

Команды, реплики, сигналы требующие немедленного прекращения действий занимающихся. В зале и на ковре (при большом числе спортсменов), меры предосторожности.

Самостраховка при падениях; страховка партнера при работе в парах; взаимострахзовка.

Первая доврачебная помощь спортсмену, получившему травму.

Профилактический осмотр мест занятий - обязательная процедура начала занятий.

Тема 7. Практическое 2ч. Занятие 21.

Гигиенические требования при занятиях спортивной борьбой. Профилактика травматизма.

Перечислите основные мероприятия по профилактике травматизма, на которые необходимо сосредоточить внимание учащихся.

Назовите основные гигиенические требования к занимающимся борьбой (личная гигиена, экипировка).

Давайте совет по организации режима учебы, отдыха, питания юным спортсменам.

Укажите простейшие средства дезинфекции одежды, обуви, ковра.

Поведение занимающихся во время тренировок.

Как должны располагаться занимающиеся на ковре во время выполнения заданий, ожидания очереди, отдыха (при многочисленном контингенте занимающихся).

Сформируйте правила взаимного отношения партнеров.

Можно ли тренироваться и как при наличии легких травм, болезни или вскоре после излечения?

Тема 8. Практическое 2ч. Занятие 22.

Методика организации конкурсов, соревнований с элементами игр, фрагментами противоборства.

Составить опробовать программу конкурса соревнования среди школьников (средние и старшие классы) на материале специализированных игровых комплексов:

- цикл игр-заданий, формирующих умение вести противоборство в избранной стойке;

-игры - задания на формирование навыков удержания заданного захвата - освобождения от него (игры в захвате);

- игры - задания на формирование навыков теснения, силового подавления в заданном захвате;

- игры - задания на формирование навыков начала ведения поединка в неравных условиях (игры в дебюты);

- игры - задания на решение захвата заданным завершающим приемом (игры в позиции).

Составить сценарный план проведения конкурса среди школьников средних и старших классов с элементами противоборства и теоретических знаний по Фис, ОБЖ, валеологии.

Примечание. Данный материал может быть изложен как установочная лекция по СПК.

Тема 9. Практическое 2ч. Занятие 23.

Судейство соревнованиями по спортивной борьбе.

Совершенствование навыков судейства в роли боковых судей, арбитров, руководителей ковра, судей - секундометристов. Навыки практического судейства приобретается каждым студентом в импровизированных поединках, моделирующих трудные для судейства эпизоды схватки.

Совершенствование навыков работы членов мандатной комиссии, судей на взвешивании секретариата (по моделям фрагментов).

Тема 9. Практическое 2ч. Занятие 24.

Анализ соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

Знакомство символами, знаками стенографирования схваток.

Регистрация хода наблюдаемого реального поединка (нотационные записи, телесъемка и т.д.).

Разбор и систематизация информации наблюдений при различных способах регистрации хода схваток (простые и нотационные записи, аудио-видеозапись).

Работа со сводными таблицами систематизации материалов наблюдений. . Расчет показателей, характеризующих соревновательную деятельность борца.

Составление характеристики технико-тактической подготовленности борца.

Разработка рекомендаций по коррекции учебно-тренировочного процесса. Примечание. Учебный материал данной темы рассчитан на несколько занятий. Формы и сроки их проведения определяет преподаватель. Желательно, чтобы занятия предваряли соревнования, проводимые в городе, на материале которых закрепляются умения регистрации поединков, расчета и анализа коэффициентов и т.д.

Тема 10. Лекция 2ч. Занятие 25.

Организационно-методические формы различных направлений воспитательной работы в коллективах, культивирующих единоборства.

Основные вопросы темы:

Школа- семья - спортивный коллектив и воспитательная работа с занимающимися. Социализация детского спортивного коллектива: нравственное просвещение; знаменательные даты; события; чествование.

Наглядная агитация, «стенная» информация; СМИ.

Практические мероприятия по воспитанию учащихся.

«Мир увлечений» учащихся и спортивный коллектив и т.д.

Тема 10. Лекция 2ч. Занятие 26**.**

Воспитательная работа в детских спортивных коллективах, культивирующих спортивные единоборства.

Формы воспитательной работы с единоборцами в спортивных коллективах.

Понятие о спортивной этике; четкая игра; олимпийские идеалы.

Требования к личностным качествам педагога, тренера, формы межличностных отношений:

-тренер - спортсмен в условиях работы спортивных коллективов и др.;

-спортивный коллектив – школа – семья как условия формирования этических норм поведения, формирование личности спортсмена.

Тема 10. Практическое 2ч. Занятие 27.

Формы воспитательной работы в детских спортивных коллективах.

Знаменательные события страны, региона, коллектива; чествование, связанные с традициями, воспитанием нравственности, патриотизма.

Использование информационных средств воздействия (молнии-поздравления; фотостенды лучших спортсменов, отличников учебы; хроника о спорте, жизни страны, выдающихся людей, интересных фактов и т.д.).

Культурно-развлекательные, показательные мероприятия (встречи; конкурсы; вечера по поводу событий в коллективе и т.д.).

Мероприятия: родители – детский физкультурно-спортивный коллектив (спонсорство, участие родителей в организации мероприятий и т.д.).

Темы 10. Практическое 2ч. Занятие 28.

Воспитательная работа в спортивных коллективах, культивирующих единоборства.

Воспитательные возможности различных видов спорта: художественная гимнастика - бокс;

спортивные танцы - борьба, каратэ и т.п; легкая атлетика и вольный бой и т.д.

Девиантное поведение подростков и спортивные коллективы для детей и подростков.

Спортивная этика, этика в быту - сходство и различие сущности понятий.

Формы воспитательной работы, оцениваемые Вами, как эффективные.

Спортсмены - кумиры и их антиподы в вашей спортивной биографии и т.д. Примечание. Предполагаемый перечень вопросов не должен связывать инициативы преподавателя. Поэтому, все, что улучшит раскрытию сути данной темы - в распоряжении педагога.

Тема 11. Практическое 2ч. Занятие 29.

Инструментарий педагогического контроля.

Общая характеристика педагогического, медико-биологического и социально-психологического контроля в деятельности тренера (обзор):

Педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент.

Анкетирование; опрос; контроль дневниковых записей; анализ состояния занимающихся (беседа, опрос).

Пульсометрия, ортостатическая проба; анализ; замеры АД; анализ самочувствия и т.д.

Экспертная оценка соревновательной деятельности.

Математическая обработка результатов ПК, исследований.

Собеседование по тематике дипломных работ (формы отчета, аттестация).

Тренировочные задания по освоению и совершенствованию технико-тактического арсенала (подбор, систематизация, разработка плана и апробация модели тренировки избранного цикла).

Психическая подготовка в планах учебно-тренировочного процесса различной продолжительности (настрой, успокоение, восстановительные мероприятия).

Темы 12. Практическое 2ч. Занятие 30.

Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса.

Система спортивных соревнований для резерва и членов сборных команд в олимпийском цикле подготовки; региональные турниры (самостоятельные разработки схем годичных графиков соревнований в олимпийском цикле подготовки).

Олимпийский цикл подготовки и годичные этапы учебно-тренировочного процесса (по материалам УТС сборных команд).

Блоки тренировочных заданий по освоению и совершенствованию технико-тактического арсенала борьбы, рекомендуемых тренерам при работе с резервом сборных команд на местах (подбор, систематизация, опробование).

Критерии отбора в сборные команды РФ по спортивной борьбе (по материалам федерации спортивной борьбы России).

Тема 13. Практическое 6ч. Занятие 31-33.

Здоровье и спорт высших достижений. Профилактические оздоровительные системы и спортивная деятельность.

Данную тему желательно обсуждать после предварительной самостоятельной подготовки студентов.

Вопросы для обсуждения:

Учиться здоровью - непременная часть воспитательного процесса со спортсменами. Гармония и противоречия здоровых и спортивного образа жизни. Издержки большого спорта.

Профилактические оздоровительные программы в системе спортивной подготовки:

- сеансы стретчинга и самомассажа в тренировке борца;
- беговые программы (оздоровительные и тренировочные возможности);
-тренировки силовой и скоростно-силовой направленности (объекты профилактики риска для здоровья);
- состояние «спортивной формы» – синоним специфической ослабленности организма борца (профилактика простудных заболеваний, информации и т.п.);
- углубленное медицинское обследование и формирование профилактического образа мышления к своему здоровью;
-народные профилактические средства – арсенал тренеров и спортсменов.

Тема 14. Лекция 2ч. Занятие 34.

Просветительская работа со спортсменами – борцами.

Субъекты физкультурно-спортивного движения в РФ и развитие спортивной борьбы.

Компетенция органов государственной власти РФ в области ФиС (ив частности, в спортивной борьбе).

Общественные организации: «Олимпийский комитет России; Федерация спортивной борьбы России (обзор).

Сборные команды страны по спортивной борьбе (принципы формирования, финансирования, материально-технического обеспечение).

Вопросы страхования и пенсионного обеспечения членов сборных команд, ветеранов спортивного движения.

Тема 15. Лекция 2ч. Занятие 35.

Этикет, спортивный этикет - атрибутика поведения в повседневной жизни и спортивной деятельности мастеров ковра.

Форма проведения занятия - беседа с элементами дискуссии с опорой на знания предмета «этика» применительно к специфике занятий спортивной борьбой. Предлагаемые вопросы могут быть использованы на кафедральных мероприятиях (диспут, конференция и т.д.).

Агрессивность и «спортивная злость» - в процессе противоборства, «Нравственные тормоза» в повседневной жизни спортсменов.

Возможности спортивных единоборств в направленном «выходе» агрессивности в процессе тренировки и соревнований.

Условия, сопутствующие проявлению девиантного поведения спортсменов.

Понятие о спортивной этике в единоборствах.

Тема 16. Практическое 2ч. Занятие 36.

Судейство и экспертная оценка соревновательной деятельности борцов.

Показатели оценки соревновательной деятельности борцов (по литературным данным).

Практическая работа с материалами регистрации соревновательных поединков.

Тема 16. Практическое 4ч. Занятие 37-38.

Оценка технико-тактической подготовленности борцов различной квалификации.

Наблюдения за соперниками (сбор информации, анализ, принятие решений, консультации преподавателя).

Способы регистрации соревновательных поединков (работа с видеозаписями съемок поединков ведущих борцов региона, страны).

Сравнительная оценка результатов регистрации схваток студентами (проверка бланков регистрации).

Тема 17. Практическое 4ч. Занятие 39-40.

НИРС: расчет индивидуальных показателей оценки соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

Предварительные замечания. Занятия поводятся по тематике раздела НИРС на материале раздела «Экспертная оценка соревновательной деятельности», после участия студентов в научно-методическом «обслуживании» реальных соревнований года в качестве «сотрудников КНГ».

Выполняются следующие операции:

Систематизация записи схваток, проведение экспертами - наблюдателями (в специальные протоколы).

Рассчитываются и индивидуальные коэффициенты, характеризующие соревновательную деятельность борцов.

Осмысление коэффициентов, формулировка выводов, принятие решений по рекомендации.

Тема 17. Практическое 4ч. Занятие 41-42.

НИРС: контрольные упражнения и критерии оценки силовых способностей борцов различной квалификации.

Нравственные качества молодых людей в повседневной жизни и спортивной деятельности. Условия их направленного формирования.

Тестовые показатели силовой подготовленности борцов и их расчеты.

Тема 18. Практическое 2ч. Занятие 43.

Спортивно-массовые, культурно-просветительные мероприятия и спортсмены-борцы.

Организация и координация связи со СМИ (периодической печатью, равно телевидения) по вопросам жизни спортивного коллектива; о ведущих борцах, их достижениях, спортивной биографии и т.д.

Организация и проведение встреч, показательных выступлений мастеров спорта в учебных заведениях (беседы, агитация в группы подготовки, персональные приглашения и т.д.).

Организация и проведение спортивных вечеров (итоги года, чествования, просветительно-рекреационные, просвещения в члены коллектива и т.д.).

Стенная печать (фотомонтажи, стенгазеты, листки-молнии и т.д.).

КВНы, диспуты, конкурсы на спортивную тематику и др.

Тема 19. Практическое 2ч. Занятие 44.

Проблемы психической подготовки, воспитательной и просветительской работы с борцами высокой квалификации.

Мотивация молодых людей к занятиям борьбой на уровне спорта высших достижений.

Идеомоторная тренировка в арсенале средств подготовки борцов.

Эмоциональное состояние атлетов и его регулирование в экстремальных условиях.

Воспитание волевых качеств в едином процессе подготовки спортсменов.

Самовоспитание, самообразование, самосовершенствование в судьбе спортсменов высшей квалификации.

Педагогическая и социальная направленность воспитательной работы в коллективах сборных команд (опыт работы сборных команд области, РФ).

Личность тренера как фактор воспитания спортсмена.

Член сборной команды страны - представитель спортивного коллектива региона, государства.

Тема 20. Практическое 6ч. Занятие 45-47.

Основы управления системы спортивных соревнований. Методика и практика спортивного судейства.

Общая характеристика соревнований различного уровня, практикующихся в спортивной борьбе.

Единый спортивный календарь и индивидуализированная система соревнований борцов высшей квалификации (на примере календаря соревнований и сроков УТС для членов сборной команды РФ).

Организация, приводимая соревнование, дирекция спортивной базы, судейская коллегия – функциональные ядро спортивного мероприятия.

Краткое содержание обязанностей и полномочий организации, проводящей соревнование (разработка и утверждение положения о соревновании; определение места проведения соревнований; обеспечение инвентарем, оборудованием, техническими средствами; утверждение судейской коллегии, регламента соревнований; обеспечение медицинского обслуживания; изготовление наградной атрибутики и призового фонда; содействие работе СМИ; организует прием, размещения, питание и отправку спортивных делегаций и др.).

Формирование и работа судейской коллегии(состав, права и обязанности СК, проведение мандатной комиссии; основные процедуры в процессе работы судейской коллегии.

Основы организации работы семинаров подготовки и повышения квалификации спортивных судей (виды и формы семинаров; учебные планы; содержание программного материала. Организация семинаров на местах.

Личностные характеристики и факторы, определяющие имидж спортивного судьи.

Конфликтные ситуации: мероприятия, приемы защиты судей от некорректного поведения спортсменов, тренеров, болельщиков.

Тема 20. Практическое 6ч. Занятие 48-50.

Методика и практика судейства соревнований по спортивной борьбе.

Примечание. Занятие организуется в форме свободного обмена опытом, самоотчета студентов перед товарищами, коллективной взаимопомощи освоения отдельных сторон судейской практики. Примерный перечень изучаемых вопросов:

Жесты и реплики судьи - арбитра. Варианты организации занятия: фронтальная форма - ведущий (преподаватель или студент) поочередно демонстрируют жесты, группа повторяет («делай как я!»). Возможно разучивание жестов по группам.

Обсуждаются и определяются действия, поведение арбитра на ковре (перемещения, выбор места по отношению к зрителям, борцам; эстетичность жеста, позы и т.п.).

Разбираются эпизоды с травмогенными действиями борцов.

Анализируются конфликтные ситуации: грубость, неэтичное поведение, драка. Способы своевременного пресечения, выявление виновных и т.д.

Рассматриваются эпизоды и приемы 2затягивания» поединка, фиктивной активности.

Оцениваются сложные эпизоды поединка (непрерывность взаимных атак; выраженность опасного положения, амплитуда; начала- продолжения действия и т.д.).

Подведение итогов работы, задание для самостоятельной подготовки.

Тема 20. Практическое 6ч. Занятие 51-53.

Тематика и практика судейства соревнований.

На занятиях (частях занятий) организуются проведение учебных схваток (по типу показательных поединков с заранее оговоренном арсеналом действий партнеров) и полной атрибутикой соревнования (руководитель ковра, судья-секундометрист, арбитр, боковой судья). Студенты поочередно выполняют роли членов судейской бригады в различных амплуа (арбитров, руководителей ковра и т.д.) и борцов-демонстрантов в поединке. Идет опробование и совершенствование приобретенных знаний, умений, навыков судейства с последующим разбором и оценкой действий студентов - судей.

Скрытие и явные запрещенные действия, приемы; оценка действий и наказание нарушения правил соревнований.

Оценка вариантов сложенных эпизодов непрерывных атак - контратак противоборствующих (по сценарию).

Оценка активности - пассивности ведения борьбы (без завершающих атаку приемов).

Оценка действий в «зоне пассивности» и на краю ковра.

Оценка действий участников схватки при неэтичном поведении (драке, силовых репликах и т.п.).

Оценка действий борцов с различной выраженностью опасного положения, удержания, амплитуды и т.д.

Обсуждение результатов действий студентов на всех «должностях» судейской бригады, оценка. Задания для самостоятельной подготовки.

Тема 20. Практическое 4ч. Занятие 54-55.

Практика судейства соревнований. Групповое обсуждение.

Правила соревнований и стратегия подготовки борцов высокой квалификации. Тенденции в методике судейства и коррективы в подготовке борцов различного возраста.

Судейство поединков с угрозой травматизма и опасности для жизни атлетов (разбор ситуаций, угрожающих здоровью спортсменов). Практика судейства на ковре бригадой: руководитель ковра – арбитр; боковой судья; секундометрист; информатор.

Главный секретарь - руководство работой секретариата; составление протокола порядка встреч по кругам; расчет количества поединков по дням соревнований и времени их проведения и т.д.

Главный судья - организатор и руководитель работы всех подразделений, обслуживающих судейство соревнований.

Тема 20. Практическое 4ч. Занятие 56-57.

Система подготовки и повышения квалификации спортивных судей.

Необходимость и значимость владения профессиональными знаниями и навыками спортивного судейства тренерами-преподавателями по спортивной борьбе.

Спортивные секции ДЮКФП, ДЮСШ- СДСШОР, ШВСМ как первая ступень подготовки «судей по спорту» (и более высоких категорий - резерва коллегии спортивных судей).

Коллегии судей при федерациях спортивной борьбы. Организация практической подготовки спортивных судей регионального уровня.

Всероссийская коллегия судей по спортивной борьбе и ее региональные филиалы (взаимосвязь планов; стажировка спортивных судей на всероссийских и международных турнирах; присвоение званий и работа в системе соревнований и т.д.

Основные направления и содержание тематики семинаров подготовки и повышение квалификации спортивных судей (региональный и федеральный уровни).

Гипотетическая всероссийская система непрерывной подготовки и повышения квалификации спортивных судей по спортивной борьбе (творчество студентов).

Этика спортивного судьи. Требования к личностным и профессиональным качествам судьи по спорту. Искусство предупреждения конфликтов на соревнованиях. Правомерность введения контроля и регулирования психического состояния спортивных судей.

Вопросы специальной подготовки спортивного судьи(направления и содержание профессионального самообразования).

Тема 21. Практическое 6ч. Занятие 58-60.

Тренер-преподаватель спортивной делегации при подготовке и участии в соревнованиях на выезде.

Календарь участия в соревнованиях спортивного коллектива (сроки, количество участников, плановое финансирование), нормирование сметы расходов; спонсорство.

«Мастер-классы» как высшая действенная форма обмена опытом и повышения квалификации тренеров.

Профессиональное самообразование: основные направления:

техника личной работы (чтение и реферирование специальной литературы; методический архив; дневники; наблюдения и записи; систематизация материалов и т.п.;

технология накопления и осмысления результатов личной работы и опыта коллег;

творческая и деловая связь со спортивными коллективами (инициативы профессионального общения);

творческое и профессиональное содружество с преподавателями ФК образовательных учреждения (школ, ссузов, вузов);

базовая научно-методическая литература по ФиС и спортивной борьбе для молодых специалистов.

Дипломная (выпускная квалификационная) работа как опыт ведения научно-методической работы специалиста сферы ФиС.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

I. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1. Общая характеристика и особенности популярных видов спортивной борьбы и физическое воспитание молодежи.

2. Исторические сведения о видах спортивной борьбы: Спортивная борьба в программе Игр Олимпиад современности.

3. Понятийный аппарат, термины в спортивной борьбе.

4. Биомеханические основы техники ведения борьбы (базовые понятия и их значение роль при обучении действиям противоборства).

5. Понятия: техника и тактика борьбы. Элементы позиционной борьбы (стойка, поза, позовая активность). Решение позиций с различными захватами.

6. Основы техники борьбы: двигательный состав соревнований схватки как основа аналитического освоения технических действий.

7. Базовые средства, используемые при подготовке борцов 9подходы к их классифицированию; общая характеристика

8. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок, применяющихся в тренировке борцов.

9. Тренировочные задания как исходные структурные единицы учебно-тренировочного процесса подготовки борцов (основные характеристики составляющих, направленность).

10. Тренировочное занятие как комплекс тренировочных воздействий тренировочных заданий.

11. Микроциклы, этапы подготовки борцов (структура, содержание)

12. Гигиенические требования к условиям занятий спортивной борьбой. Профилактика травматизма (аспекты: организационный, методический, психо-физиологический).

13. Нравственное воспитания в спортивных коллективах, культивирующих спортивную борьбу. Агрессивность и спортивная злость.

14. Основы профессионального самообразования молодого специалиста сферы ФиС.

15. Основные положения федерального закона.»0 физической культуре и спорте в РФ.

II ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

16. Ориентировочная структура и содержание вариативной части программы по ДК, построенной на материале «Спортивная борьба».

17. Социализированные занятия по спортивной борьбе в рамках академических занятий (основы содержание вариативной части программы, особенности ее реализации). ^N

18. Упражнения, технические действия методические приемы, рекомендуемые для использования на академических уроках ФК в учебных заведениях.

19. Основные формы занятий по ФК и возможность использования борьбы как учебный материал (урочные, соревнования, малые формы общие черты их структуры).

20. Урок физической культуры в школе, построений на элементах спортивной борьбы (содержания, особенности проведения, профилактика травматизма, нравственной аспекты).

21. Элементы самозащиты на уроках ФК и самодеятельных форм физического воспитания.

22. Профилактика травматизма: самостраховка, взаимная страховка на уроках ФК с элементами спортивной борьбы (содержание; структура урока).

23. Особенности организации работы секций по спортивной борьбе в условиях работы образовательных учреждений.

24. Методика освоения базовых элементов техники борьбы: маневрирования, противоборство в различных стойках.

25. Методика освоения базовых элементов техники борьбы: захваты, упоры их комбинации (завоевание, освобождение, теснение, блокирование).

26. Методика освоения базовых элементов (приемов) техники борьбы: решение позиций различными захватами завершающим атаку приемам.

27. Методика специальной физической подготовки борцов силовой и скоростно-силовой направленности (основные положения).

28. Основы развития и совершенствования координации, быстроты движений и позовой активности.

29. Основы методики повышения специальной выносливости борцов.

30. Организация и проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и культурно-просветительных мероприятий (культивирование спортивной борьбы, пропаганда).

СОДЕРЖАНИЕ 4 КУРСА.

Тема 1. Лекция 2ч. Занятие 1.

Задачи и содержание курса.

Зачетные нормативы и требования; работа над дипломным проектом и т.д. Далее рассматриваются следующие вопросы:

Соотношение сил на международной арене (анализ выступлений сборной команды РФ)

Технико-тактический арсенал ведущих борцов сборных команд РФ и мира.

Методика судейства на уровне международных встреч. Правила соревнований по версии ФИЛА и их транспортировка при судействе.

Субъективное судейство (разбор случаев; «домашние заготовки» противодействия; коррекция подготовки и т.п.).

Просмотр соревнований высокого уровня (объем наблюдений; беседы с коллегами; присутствие на разборе работы судейской коллегии; анализ, выводы, принятие решений о коррекции учебно-воспитательного процесса и т.д.).

Роль профессионального отягощения специалистов (возможности, формы, смысл, содержание и т.д.).

Профессиональное самообразование и организационно-педагогическая действительность тренера.

Тема 2. Лекция 2ч. Занятие 2.

Общая характеристика программного материала многолетней подготовки борцов в системе ДЮСШ, СДЮСШОР.

Краткая характеристика возрастных особенностей подростков и юношей.

Этапы подготовки и возрастная грация учащихся в учебных группах.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки учащихся ДЮСШ, СДЮСШОР (логическая схема и реальность»).

Общая характеристика программ для ДЮСШ, СДЮСШОР (ретроспективный обзор) и проблемы разработки новой программы.

Необходимость и противоречия стандартных программ подготовки. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса.

Особенности работы в группах подготовки ДЮСШ, СДЮСШОР (задачи, методики и методические приемы подготовки и т.д.

Документы, правовые, программно-нормативные материалы. ДЮСШ, СДЮСШОР.

Тема 3. Лекция 2ч. Занятие 3.

Основы базовой подготовки юных борцов в системе ДЮСШ, СДЮСШОР.

Общетеоретические положения о спортивной тренировке как многолетнем процессе (обзор концепций по Л.П. Матвееву, В.Н. Платонову и др.)

Возрастная классификация групп подготовки в спортивных учреждениях дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮНФП, ШВСМ) по спортивной борьбе.

Современные методические подходы подготовки борцов (технико-тактический аспект).

Основные положения о базовой системе знаний, умений и навыков (понятия: школа борьбы;

школа движений, базовые элементы техники и т.д.).

Элементы базовой подготовки. Понятия: операции, действия, их совокупности, фрагменты и эпизоды поединков, завершающие атаку, контратаку приемы и др.).

Понятия о позициях как категориях соревновательного поединка.

Основные направления базовой подготовки юных борцов.

Тема 4. Практическое 4ч. Занятие 4-5.

Программный материал групп начальной подготовки.

Цель, задачи, содержание учебно-воспитательной и тренировочной работы с юными борцами (по группам подготовки).

Подбор, обсуждение упражнений-заданий с элементами акробатики; обязательный минимум специальных упражнений борца.

Специализированные игровые комплексы, формирующие умения маневрирования и действий противоборства в различных стойках.

Освоение захватов, упоров.

Упражнения на «борцовском мосту» (последовательность, сложность, страховка).

Завершающие атаку (приемы в стойке и партере (объем, последовательность освоения).

Упражнения самостраховки (обязательный минимум при академиях и т.д.).

Учебно-тренировочные схватки (целевые установки, частота использования и т.д.).

Соревнования (содержание, частота).

Обязательный минимум теоретических сведений).

Тема 4. Практическое 2ч. Занятие 6.

Программный материал групп начальной подготовки.

Общеподготовительные упражнения (элементы легкой атлетики, спортивных игр, атлетической гимнастики и т.д.).

Специализированные игровые комплексы:

игры, формирующие умения маневрирования и действий в различных стойках;

игры -задания по освоению захватов, упоров;

- упражнения «на мосту» (обязательный минимум, последовательность освоения, умножения и т.д.);

игры- задания по освоению умения теснений по площади ковра;

игры-задания с необычным началом и продолжения схватки;

- упражнения самостраховки;

Разработка и опробование «обязательного минимума» упражнений для подготовки юных борцов.

Элементы техники борьбы:

- в стойке - минимум завершающих атаку приемов (переводы, сваливания, броски);

- в партере (перевороты скручиванием, забеганием, переходом и т.д.). Тренировочные задания по решению эпизодов поединка:

-завоевание обусловленного захвата и освобождение от него;

- то же с теснением по площади ковра;

- уходы с моста после атакующего действия.

Разработка различных вариантов внутри группировочных соревнований (с элементами общеподготовительных упражнений; по программе СИК; по фрагментам поединка; партерной борьбе; борьба на коленях и т.д. и т.п.).

Разработка перечня упражнений ,их систематизация по разделам, темам учебного материала на учебный год.

Подбор материалов для теоретической подготовки юных борцов.

Тема 4. Практическое 2ч. Занятие 7.

Программный материал групп начальной подготовки.

Провести фрагмент разминки на материале «обязательного минимума» упражнений борца (обосновать выбор комплекса, выделить важные детали и т.п.).

Показать и обосновать методику использования элементов самостраховки на тренировках с начинающими борцами.

Обосновать методику использования упражнений «мостик» (в разминках, в фрагментах поединков и т.д.).

Объяснение и проведение игр-заданий из известных вариантов СИК (организация, методика умножения).

Обучение завершающим атаку приемам (переводам, сваливаниям, броскам в стойке).

Обучение переворотам в партере (скручиванием, забеганием, переходам и т.д.).

Обучение решениям фрагментов - эпизодов поединка (на материале реализации изучаемых приемов).

Организация вариантов схваток различного технико-тактического назначения (установки на противоборство в соответствии с изученным материалом).

Подбор спарринг-партнеров для реализации установок тренера.

Домашние задания юным борцам (зарядка, отдельные элементы техники борьбы, парные упражнения и т.д.).

Тематика бесед с родителями и юными борцами.

Тема 4. Практическое 2ч. Занятие 8.

Программный материал групп начальной подготовки.

Дать обзор и обоснование подбора учебного материала для борцов 1-2 годов обучения.

Обосновать рекомендации по общеподготовительным упражнениям.

Охарактеризовать базовые элементы противоборства и их соотношение в учебном процессе.

Рассказать и показать «обязательный минимум» упражнений для юных борцов.

Перечислить и продемонстрировать приемы самостраховки.

Дать обоснование правомерности использования СИК (специализированных игровых комплексов).

Показать организацию «игр в касания» для формирования навыков маневрирования и противоборства в различных стойках.

Продемонстрировать и объяснить суть игр-заданий по освоению захватов.

Теснения и игровой материал для его освоения.

Необычные исходные положения начала и продолжения поединков в игровой форме.

Упражнения по «мосту» - важный раздел учебного материала (доказать обязательность упражнений, последовательность освоения и усложнения).

Обучение завершающих атаку приемов (сваливаний, переводов, бросков, переворотов - по заданию преподавателя).

Подобрать комплекс упражнений для самостоятельных занятий юных борцов.

Минимум теоретических сведений для юных борцов.

Тема 5. Практическое 2ч. Занятие 9.

Учебно-тренировочные группы подготовки

Обсуждение варианта периодизации годичного цикла подготовки для групп 3-4 годов обучения.

Примерное распределение учебного материала в годичном цикле подготовки.

Характеристика отдельных частей программного материала:

- разминки (особенности содержания);
- акробатика и специальные упражнения борца;
- освоение и совершенствование способов передвижений, маневрирования;
- освоения захватов-упоров (атакующие и блокирующие);
- элементы техники (завершающие атаку приемы в стойки и партере);

Периодизация годичного цикла подготовки (общая характеристика):

- подготовленный (к соревновательному) период, IX-XII месяцы;
-соревновательный период ,1-Ш (первая половина месяца);
-подготовительный (к базовому) период , III-V месяцы;
-период базовый подготовки, VI-VII месяцы;
- период самостоятельной подготовки, VIII месяц.

Особенности организации подготовки юных борцов 5-6 годов обучения:

характеристика средств подготовки (см. предыдущий раздел 3-4годов обучения), направления усложнений заданий. Особенности периодизации годичного цикла подготовки борцов 5-6 годов обучения.

Тема 5. Лекция 2ч. Занятие 10.

Учебно-тренировочные группы подготовки (программа, формы занятий; зачетные требования).

- подготовительный к соревновательному периоду (IX-XII месяцы);

соревновательный период (I-IV месяцы);

подготовительный к базовому периоду (май месяц)

период базовый подготовки (VI- VII месяцы) на случай выезда в загородние спортивные лагеря или продолжения занятий летом в городе;

период самостоятельной подготовке (август) по заданию тренера.

Далее, преподаватель дает краткую характеристику отдельными группами тренировочных заданий, которые наиболее предпочтительны в каждом из периодов.

Тема 5. Практическое 2ч. Занятие 11.

Учебно-тренировочные группы подготовки.

Основные специальные упражнения борца для юных борцов.

СИК применительно для данной категории обучающихся в ДЮСШ.

Комплексы заданий по освоению способов выполнения упоров.

Комплексы зданий по изучению способов выполнения комбинированных упоров с захватами и их решение.

Задания по решению захватов приемами.

Тренировочные задания по решению блокирующих упоров и захватов (типовые варианты).

Задания по освоению действий, осложненных теснением противника. . Решение заданий дебютами (мгновенные решения позиций с различными взаиморасположением).

Тема 5. Практическое 2ч. Занятие 12.

Учебно-тренировочные группы подготовки (учебный материал программы 3-6 годов обучения).

Вопросами для методического осмысления и освоения данной формы занятий может служить содержание предыдущих практических занятий.

Тема 5. Практическое 2ч. Занятие 13.

Учебно-тренировочные группы (программа обучения, средства подготовки).

Методика подбора тренировочных заданий для разминки (с учетом подготовленности контингента). «Обязательный минимум» специальных упражнений борца.

Средства формирования базовых элементов технико-тактических действий (стойка, маневрирования, упоры-захваты, теснения и др.).

Завершающие атаку приемы борьбы в стойке, партере и лежа (сваливания, переводы, броски, перевороты).

Комбинации, связки завершающих атаку приемов (в пределах программы).

Технология распределения учебного материала в годичном цикле подготовки.

Тема 6. Практическое 6ч. Занятие 14-16.

Захваты-упоры как условия силового противоборства и позиционных решений в поединке.

Условность и необходимость группировки захватов на атакующие; блокирование (обсуждении и систематизация) абсолютные» захваты (перечислить, продемонстрировать одностороннее позиционное превосходство).

Понятие»плотность захвата», дистанция как возможность решения позиции (атакой, защитой различными приемами).

Понятие «позовая активность», как методическая целесообразность анализа эффективности стоек, позиций для повышения технико-тактического мастерства борцов;

Демонстрация и анализ возможностей решения позиций с различными захватами; их классифицированные (рабочие).

Демонстрация вариантов перехода из захвата в захват различной плотности (обоснование тактической необходимости, «безопасности», эффективности решения и т.д.).

Взаимоисключающие захваты: тактика - не дать противнику добиться и реализовать свой «коронный» захват (тактическая целесообразность данного действия; способы решений и т.д.).

«Абсолютные» захваты: целесообразность их освоения и включения в арсенал противоборства (относительная безопасность от контрдействий противника, например: туловища с руками спереди, сзади, сбоку: руки и шея спереди - сверху; туловища с рукой спереди, сзади-сбоку и т.д.).

Упоры: способы их выполнения в различные части тела (в пределах правил): их значение для защиты и атаки; поиск способов их преодоления.

Комбинированные варианты захватов - упоров в арсенале противоборства.

Разбор и составление личного комплекса тренировочных заданий по освоению и совершенствованию решений позиций с различными захватами.

Понятия об обобщенных позициях противоборства: вне захватов: в промежуточных захватах;

в излюбленном (коронном) захвате; в позиции «благоприятный момент», в позиции «опасное положение», методический смысл данной классификации.

Методические возможности анализа обобщения позиций; логичность подбора и разработки тренировочных заданий по решению ситуационных положений на участках схватки обобщения позиций.

Освоение и совершенствование решения позиций с различными захватами ТЕСНЕНИЕМ (выигрыш активности).

Освоение и совершенствование решений позиций с избранным захватом ГЛУХОЙ ЗАЩИТЫ.

Освоение и совершенствование решений позиций с различными захватами мгновенно возникающими (ситуационным и стандартными) позициями. Усложнения - один из борцов в невыгодной позиции: на коленях, спиной к противнику и т.п.

Темы 7. Практическое 4ч. Занятие 17-18.

Изучение и совершенствование техники борьбы на различных этапах подготовки.

I ВАРИАНТ. Изучение и совершенствование техники борьбы «от приема».

1. Разминка с использованием обязательного минимума специальных упражнений и элементов техники борьбы спортивно-игровым методом.

2. Освоение техники бросков, переводов, сваливаний в стойке:

- на месте без сопротивления;
-в движении без сопротивления;
-на месте с сопротивлением после входа в прием;
-в движении с сопротивлением после входа в прием;
- в учебной схватке с полусопротивлением (захват дается);
- игровая схватка с сопротивлением в «полсилы»;
- игровая схватка (соперник контратакует);
-тренировочная схватка с партнером меньшего веса;
-соревновательная схватка с соперником равного веса;
- схватка с соперником высокой квалификации или весовой категории.

3. Освоение техники выполнения приемов борьбы в партере:

-без сопротивления;
-учебная схватка с более легким партнером;
-учебная схватка с равным по силе партнером;
-соревновательная схватка с равным соперником;
-учебная схватка с партнером большего веса (или высокой квалификации).

4. Обсуждение достоинств и недостатков опробованных методических подходов изучения и совершенствования приемов.

II ВАРИАНТ. Изучение и совершенствование техники борьбы на основе решения позиций из обусловленного захвата.

1. Разминка с использованием обязательного минимума специальных упражнений, элементов техники спортивно-игровым методом.

2. Стойка. Освоение способов решения позиций завершающими приемами из обусловленного захвата без смены и с последующим изменением захвата.

3. Партнер, Освоение техники выполнения приемов.

Примечание. При необходимости возможен цикл занятий по данной тематике.

Темы 8. Практическое 2ч. Занятие 19.

Тренировочные задания для освоения и совершенствования технико-тактического арсенала ведения борьбы.

Комплекс заданий по освоению и совершенствованию упоров, комбинированных упоров с захватами (Упоры - любыми частями тела в различные точки туловища и ног), их преодолению с решением позиции теснением или приемами.

Комплекс заданий по освоению и совершенствованию захватов завершающим атаку приемами.

Задания по освоению технико-тактических действий, осложненных теснением (активность как способ достижения победы).

Решение стандартных и ситуативных взаиморасположений противоборствующих вначале и в процессе поединка (типа, дебютов).

Обсуждение и опробование вариантов решения позиций с обусловленным захватом различными приемами (типа: «крестовой» - вертушка, броски прогибом и подворотом, привод обвисанием и т.п.).

Обсуждение и опробывние вариантов решения позиций с различными захватами обусловленным, завершающим атаку приемом (типа: бросок подворотом с разными захватами: например, руки и шея; руки и туловища ; руки через плечо и т.д.)

Обсуждение и опробывание вариантов реализации»опасного положения» - удержание, дожимание, защита, уход, контратака). Положение»мост» - атака-защита, тактический вариант.

Излюбленный (коронный) захват - позиции достижения благоприятного момента для атаки и ее решения.

Тема 8. Практическое 2ч. Занятие 20.

Решение позиций «опасное положение» (приемы удержания на «мосту», дожимания).

Вопросы для обсуждения:

1. Составление перечня и ранжирование атакующих (контратакующих) приемов, завершающихся «опасным положением» противника.

2. Составление перечня захватов атакующего борца для удержания противника в опасности положения, дожимания.

3. Разработка и апробирование ситуации после атаки: способов перехода из захвата в удобный захват для удержания - дожимания противника в опасном положении.

4. Анализ и освоение (совершенствование) способов «тупрования» противника; варианты защиты уходом «на мост»; уходом из опасного положения.

5. Анализ способов смены захватов (на более эффективные) в момент завершения атакующего (контратакующего) приема.

6. Разбор вариантов «дожимания» нижнего борца в опасном положении (обмен опытом, осмысление действий ведущих борцов и т.п.).

7. Психическое воздействие на противника для «чистой кладки» противника применением повторных атак.

Темы 8. Практическое 2ч. Занятие 21.

Решение позиций «опасное положение (приемы удержания на «мосту», дожимания, уходы).

Анализ завершающей части атакующих приемов (бросков, сваливаний, приводов, переворотов): определение степени «опасности» технического действия (в баллах, визуально и т.д.) как меры преимущества атакующего борца над противником при переходах к завершению атаки.

Разбор ситуации: атака приемом с быстрой перегруппировкой на удержание в опасном положении противника - важного элемента эффективности атаки (анализ и выбор эффективных бросков в захватах, их смена и т.п.).

Анализ позиций: завершающая часть атакующего приема - захват для удержания - дожимания (оценка качества выполнения каждой из частей технического действия; подбор, разработка тренировочных заданий для устранения ошибок, повышения эффективности действий).

Защита, уходы и контратаки из опасного положения.

Тема 9. Практическое 6ч. Занятие 22-24.

Тренировочные задания по освоению действий с необычным взаиморасположением противоборствующих.

Обсуждаются и опробываются тренировочные задания, моделирующие решения позиций необычных начал и продолжения схватки:

Уход с контратакой после атаки противника (рассматриваются возможности действий при различных известных захватах учитывая фазы выполнения атакующего приема).

Продолжение противоборства после вынужденного ухода в невыгодное взаиморасположение с противником (на коленях, на четвереньках, спиной или лицом к сопернику и т.п.).

Варианты исходных взаимоположений борцов начала поединка (игровые варианты заданий - дебютов).

Решение заданий дебютами: взаимная атака освоенным приемом без предварительной подготовки (мгновенная атака по команде обусловленным приемом в течение 15-20с.).

Изучение решений дебютами взаимообеспеченных захватов: левой (правой) из-под плеча руки соединены в «крест»; левой (правой) из-под плеча с правой (левой) соединены в «петлю»; левую (правую) руку захватом двумя снаружи и т.д. Опробываются варианты мгновенной атаки при захватах,

равноценных для активных действий, решений обоими борцами (в стиле «дебюты»).

Защиты, контратаки в коротких и мощных спуртах.

Тема 10. Практическое 2ч. Занятие 25.

Упоры различными частями тела (как составляющая комбинированных захватов) и блокирующие действия.

Апробация комплекса комбинированных упоров различными частями тела (руками, головой, тазом, коленями, животом) в отдельных взаиморасположениям и захватов (с атакой, совершенствованием, уходом):

-руками (в предплечья, плечи, туловище, живот, голову и .д.);

-руками и головой (комбинированные варианты упоров);

-тазом, бедром, полотенцами (в плотных захватах);

-животом (при положении упора головой противником в нижней стойке; борьбе в партере, лежа и т.д.);

- упоры в атакующих захватах («петле», одной руки двумя снаружи и т.д.);

- в положении «глухой защиты» и т.д. Примечание. Тема изучается как на практических занятиях, так и семинарах - консультациях.

Тема 10. Практическое 2ч. Занятие 26.

Тренировочные задания по освоению действий, осложненных теснением.

Разбираются и оцениваются возможность активного решения позиций в известных захватах (либо теснением, либо атакой избранным приемом, либо активным фоном ведения схватки и т.д.):

комплексы заданий по преодолению блокирующих упоров обусловленными атакующими захватами;

комплексы заданий по освоению действий нейтрализации позиционного преимущества противника путем борьбы во взаимоисключающих захватах (варианты тактических решений).

Примечание. Для «прочувствования» создания полноты представлений теснений, силового подавления и т.д. Спарринг-партнеры подбираются с разницей на 2-3 весовые категории.

Тема 11. Практическое 2ч. Занятие 27.

Индивидуализация подготовки одаренных юных борцов при переходе в группы высшего спортивного мастерства.

-разминка (варианты, содержания, времени проведения, акцепты); задания для самостоятельных занятий и т.д.;

- специальная физическая подготовка (принципы подбора направленно-подготовительных упражнений);

тренировочные задания для освоения новых и совершенствования знакомых позиций с решением атакующих и блокирующих захватов;

- освоение и совершенствование завершающих атаку (оцениваемых) приемов в стойке и партере (переводов, сваливаний, бросков, переворотов) при решении позиции с различными захватами;

положение»мост» - защита, атака, контратака (удержание, дожимание, уходы, контратака, тактические варианты;

эпизоды поединка по решению задач отдельных его частей;

учебные и тренировочные схватки (подбор и инструктаж спарринг-партнера; требования и установка и т.д.;

принципы формирования контратакующего стиля ведения борьба; активной защиты;

психические установки, активизация волевых проявлений (в методических приемах, репликах, инструктаже и т.д.);

вопросы нравственного воспитания при работе с юными борцами высокого класса.

Темы 11. Практическое 2ч. Занятие 28.

Индивидуализация подготовки одаренных юных борцов.

Предварительные замечания. На материале предыдущих тем занятий студенты «ревизуют» известные средства подготовки борцов с учетом индивидуальных особенностей, соревновательного опыта и тенденций ведения схваток ведущими борцами. Направления работы:

-подбор тренировочных заданий по специализированной подготовке (разминка, самостоятельные занятия);

- анализ соревновательной деятельности борца (собирательный образ); принятие решений по коррекции тренировочного плана; разработка методики изменений в тренировочные задания по специальной физической и технико-тактической подготовке (общие направления);

-разработка конкретных тренировочных заданий по отдельным разделам подготовки (ориентиры - см. в тематике предыдущих занятий)

Темы 11. Практическое 2ч. Занятие 29.

Индивидуализация подготовки одаренных юных борцов.

Анализ личного соревновательного опыта (каждым студентом); оценка слабых и сильных сторон соревновательной подготовленности.

Выбор направлений повышения специальной физической корректировки для совершенствования корректировки избранных технико-тактических действий (тактических подготовок).

Совершенствование структуры (корректируемых) технико-тактических действий, фрагментов, эпизодов поединка (аналитический подход).

Совершенствование избранных технико-тактических действий фрагментов, эпизодов, целостного ведения схватки посредством интегральных методик (схватки: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, по заданию, соревновательные и т.д.).

Арсенал методических средств подготовки для реализации вышеперечисленных направлений индивидуальной работы с борцами (традиционные методики применительно к личностным качествам спортсменов).

Примечание. Учебный материал данной темы - содержание предыдущих занятий.

Темы 12. Лекция 2ч. Занятие 30.

Программный материал и основы подготовки учащихся различного возраста системы ДЮСШ, СДЮСШОР.

Предыдущие и эта темы связаны единой идеей – непрерывной подготовки борцов высокой квалификации.

Тренер и его собственная консультация многолетней подготовки борцов (обмен мнениями).

. Факторы, определяющие становление высшего спортивного мастерства. Анализ соревновательной деятельности и тренировочного процесса - основные условия разработки подходов индивидуализации программ подготовки.

Индивидуальные признаки борца, определяющие его успех на соревнованиях:

при совершенствование «коронных» завершающих атаку приемов, в тактике ведения поединка;

- при совершенствование функциональных и физических кондиций борцов с учетом особенностей (и требований) соревновательной деятельности;

при оценке поведения, поступков в экстремальных условиях подготовки и участия в соревнованиях и педагогических воздействиях (психологический аспект). Примечание. Частные вопросы по каждому из направлений собеседования выбирает преподаватель.

Темы 12. Лекция 2ч. Занятие 31.

Содержание программы базовой подготовки в группах начального обучения.

Краткая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.

Этапы подготовки и их характеристика по годам обучения.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

Урок как основная форма занятий; режим учебно-тренировочной работы; наполняемость учебных групп.

Проблемы методики обучения юных борцов (игровая направленность занятий; формы классической организации тренировок, соревнования, теоретическая подготовка).

Тема 13. Лекции 2ч. Занятие 32.

Базовые положения по управлению подготовкой учащихся в системе ДЮСШ, СДЮСШОР по спортивной борьбе.

Вводные занятия: понятийный аппарат (по теме лекции).

Принципиальная схема управления процессом подготовки юных борцов.

Педагогический контроль, учет - исходный опыт первого самостоятельного планирования учебно-тренировочного процесса. Объекты педагогического контроля и его разновидность. Технология обобщения и осмысления информации. Принятие решений.

Планирование подготовки юных борцов (исходные положения и данные; основы технологии).

Опыт планирования в научно-методической литературе по спортивной борьбе (логика рассуждений и методическое обоснование авторов различных школ и взглядов).

Объекты планирования в системе подготовки и воспитания юных борцов в системе ДЮСШ, СДЮСШОР.

Профессиональные самообразование - ключ к технологиям управления процессом подготовки и воспитания юных граждан и спортсменов.

Тема 14. Практическое 4ч. Занятие 33-34.

Основы педагогического контроля: анализ и оценка уровня технико-тактической подготовленности борцов.

Определение объектов наблюдений в процессе просмотра соревновательных поединка (исходя из структуры и содержания противоборства. Составляется перечень действий, которые влияют на ход поединка. Отбираются наиболее информативные, например:

завершающие атаку приемы, оцениваемые судьями в баллах (броски, сваливания, переводы, перевороты);

время момента выполнения действия (на какой минуте);

покатки (т.е. приемы, которые не закончены, но вызвали отступление, ярко выраженную защиту противника); и т.д.

Пробные попытки студентов зафиксировать спортивный поединок и сравнить эффективность методик (по материалам теме записи):

- просмотреть схватку и описать ее интересные для эксперта моменты;

-вести потационные записи с последующей расшифровкой и анализом;

-вести аудиозапись и виденного на диктофон (в виде репортажа) с последующей обработкой материала;

-видеозапись соревновательного поединка (с последующей обработкой видеоматериала);

Расчет коэффициентов, показателей, производимых от технических действий и времени:

- систематизация показателей, зарегистрированных в соревнованиях;

-расчет производимых относительно ведущих показателей (бросков, времени и т.д.);

-обсуждение значимости расчетных показателей: плотность атаки и т.д.

Логическая схема осуждения манеры и стиля ведения поединка:

-к каким захватам стремился каких избегал? и т.д. Анализ, принятие решений, рекомендации и т.д. и т.п.

Примечание. Данный материал излагает и разъясняет преподаватель, опираясь на спортивный опыт студентов.

Тема 14. Практическое 2ч. Занятие 35.

Основы педагогического контроля: анализ и оценка уровня технико-тактической подготовленности борцов.

Примечание. Занятие производится по схеме и вопросам предыдущего методического занятия. Студенты, объединенные в рабочие группы, самостоятельно выполняют все подготовленные операции. Затем, проводится обсуждение выводов, решений и рекомендаций каждой из «групп экспертов».

Возможна другая организация занятия как по форме, так и по содержанию вопросов данной темы.

Тема 14. Практическое 2ч. Занятие 36.

Основы педагогического контроля: оценка уровня физической подготовленности борцов.

Предварительные замечания. Обсуждаются варианты исполнения контрольных упражнений:

соревновательная деятельность и физические кондиции борцов (визуальная оценка поединков);

комплексная оценка физических кондиций (по материалам методических разработок последних лет); процедуры, варианты оценок и т.д.). методика оценки результатов тестирования уровня отдельных сторон подготовленности;

- нормативные показатели для оценки уровня двигательных способностей; упражнения для контрольных занятий по физической подготовке.

Тема 15. Лекция 2ч. Занятие 37.

Базовые положения медико-биологического и психического контроля в системе комплексной оценки состояния юных борцов.

О соотношении понятий комплексный и педагогический контроль (общие положения). Система комплексного контроля в управление подготовкой юных борцов.

Особенности комплексного врачебного контроля в спортивных школах.

Оценка результатов обследования (беседа с врачом, уточнение диагноза и т.д.); формирование отношения спортсменов и тренеров к рекомендациям специалистов врачебного контроля; сравнительный анализ мнений тренера и врача и т.п.).

Методы диагностики и контроля психического состояния борцов (пульсометрия, термометрия, КГС, динамометрия и т.д.) - обзор.

Основы методики оптимизации эмоционального состояния в связи с психолого-педагогической диагностикой (обзор).

Тема 15. Практическое 2ч. Занятие 38.

Психологический контроль: оценка психологических состояний; профилактические мероприятия.

Психическое состояние - важное условие реализации спортивного мастерства в условиях соревнований.

Общие и специальные факторы, обусловливающие состояние юных борцов перед и во время соревнований.

Механизмы время изменений психического состояния юных борцов перед схватками (обзор).

Основные методы диагностики и контроля за психическим состоянием юных борцов.

Общие положения по методике оптимизации психических состояния юных борцов в условиях тренировки и соревнований.

Рекомендации по основам самообразования данной проблемы.

Тема 15. Практическое 2ч. Занятие 39.

Психологический контроль: оценка психических состояний; профилактические мероприятия.

Самоконтроль за физическим и психическим состоянием - основа овладения приемами психорегуляции.

Компоненты психофизического тренинга.

Упражнения на расслабление (релаксация).

Упражнения на концентрацию внимания; умение собрать в единый «фокус» все свои мысли.

Обзор психофизической тренировки в 10 шагов (по Т. Эвершпахеру и Ю. Репуланду, в интерпретации А.В. Радюкова, 1995).

Основы формирования мотиваций к занятиями спортивной борьбы (обзор).

Основы формирования умений и навыков самовнушения, самоубеждения, самоприказа (обзор, консультация).

Темы 15. Практическое 2ч. Занятие 32.

Психологический контроль: оценка психических состояний; профилактические мероприятия.

Примечание. Опрос, обсуждение, консультация проводится по вопросам предыдущего занятия.

Тема 16. Лекции 2ч. Занятие 40.

Основы планирования учебно-тренировочного процесса в группах подготовки ДЮСШ, СДЮСШОР

Исходные предпосылки (определения понятий, планирование в системе управления; классифицирование и группировка планов; документы планирования в ДЮСШ, СДЮСШОР и т.д.).

Общетеоретические положения о структуре многолетней подготовки юных спортсменов.

Перспективные планы подготовки борцов системы ДЮСШ, СДЮСШОР (многолетней подготовки; основная направленность занятий; построение плана; объекты планирования и т.д.). Четырехлетнее планирование как вариант потребного будущего.

Текущее планирование (на примере технологии годичного распределения учебного материала и содержания подготовки борцов далее рассматриваются поэтапное планирование на уровне микроциклов).

Оперативное планирование (микроциклы на уровне тренировочных и соревновательных дней, тренировочных занятий и тренировочных заданий.

Заключение: от тренировочного задания к перспективам подготовки (по принципу: частного к общему).

Тема 16. Практическое 2ч. Занятие 41.

Планирование учебно-тренировочного и воспитательного процессов в группах подготовки ДЮСШ, СДЮСШОР.

Планирование личной работы на различные временные периоды: день, неделя и т.д. Сочетание интересов повседневной жизни с профессиональной и общественной деятельностью.

Виды деятельности, подлежащие планированию, учту, систематизации и анализу как условие приобретения профессионального опыта и общественного признания.

Исходные предпосылки планирования (общетеоретические положения и опыт построения циклов подготовки; личный опыт, интуиция; разновидности планов, их краткая характеристика и назначение; обзор научно-методической литературы по теме и т.д.).

Понятие о планировании процесса подготовки в зависимости от длительности временных интересов (перспективные, текущее, оперативное).

Планирование воспитательной работы с учащимися ДЮСШ - СДЮСШОР.

Тренировочные занятие как объект планирования различных сторон подготовки через тренировочное ЗАДАНИЕ (общая характеристика).

Документы, регламентирующие работу ДЮСШ: их учет при планировании.

Тема 16. Практическое 2ч. Занятии 42

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах подготовки ДЮСШ, СДЮСШОР.

Предварительные замечания. Студентам предлагается сформировать план учебно-тренировочного процесса на год в избранных группах подготовки (начальной или учебно-тренировочной или спортивного совершенствования соответствующего года обучения).

После окончания работы «творческим группам» студентов (3-5 человек) предлагается защитить свой план подготовки. Разработки служат студентам рабочей документацией при прохождении производственной практики в ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП.

Тема 16. Практическое 2ч. Занятие 43.

Планирование учебно-тренировочного процесса в группах подготовки ДЮСШ, ДЮСШОР.

Выступление студентов со своими проектами - планами годичного учебно-тренировочного процесса учащихся групп подготовки ДЮСШ (желательно для реальных групп, где будет проходить производственная практика) в роли преподавателя- методиста.

Наряду с годичным планом подготовки представляется и защищаются варианты этапа непосредственной подготовки к соревнованиям и одного из микроциклов.

Примечание. Форма проведения занятия - консультация, которую организуют и проводят студенты. Для более полного освоения материала по теме «планирование» желателен цикл подобных занятий.

Тема 17. Лекция 2ч. Занятие 44.

Информационно-методическое и нормативно- правовое обеспечение функционирования спортивных школ.

Эффективная реализация образовательной направленности учебно-трениро-вочного процесса предполагает организованное взаимодействие и преемственность освоения систематизированных знаний сфер ФиС (в т.ч. спортивной борьбы), ОБЖ, валеологии применительно программ обучения спортивных школ. Цель — формирование у учащихся ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБРАЗА МЫШЛЕНИЯ по поводу здорового образа жизни, физкультурно-спортивной деятельности, воспитательным вопросам,

Тема 17. Практическое 2ч. Занятие 45.

Информационно-Методическое и нормативно- правовое обеспечение функционирования спортивных образовательных учреждений.

- документы, касающиеся учебно-тренировочного процесса (планы, конспекты, ведомости принятия нормативов, журналы и т.д.;

документы, регламентирующие работу тренеров - преподавателей (учебная нагрузка; наполняемость групп в зависимости от квалификации обучающихся и т.д.);

- положение о ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП; структура спортивных школ; субординационная структура соподчинения с вышестоящими организациями;

- финансирование, материально-техническое обеспечение, спонсорство, сотрудничество спортивных школ;

-руководство спортивных школ (директор, заместители и т.д.).

Тема 18. Лекция 2ч. Занятие 46.

Воспитательная работа в спортивных коллективах системы дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮСШОР).

Вопросы для обсуждения:

Спортивные коллективы (ДЮСШ, СДСШОР, ДЮКФП и др.) в системе дополнительного образования юных граждан РФ. (задачи; воспитательные возможности детских спортивные коллективов и т.д.).

Отличительные особенности детского коллектива единоборцев от других спортивных коллективов.

Основные условия становления и работы спортивного коллектива.

Ведущая роль тренера в становлении спортивного коллектива и основ взаимоотношений в нем.

Структура деятельности тренера по спортивной борьбе; личные качества и авторитет педагога;

критерии и уровни его педагогического мастерства.

Нравственное воспитание юных единоборцев (задачи, средства, методы формирования общественного поведения, возможности союза коллективов ДЮСШ- школы - родителей).

Юноши с девиантным поведением - набор в ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП и работа с ними.

Воспитание качеств спортивного характера у юных единоборцев.

Основные мероприятия по воспитательной работе с учащимися спортивных школ.

Тема 18. Лекция 2ч. Занятие 47.

Воспитательная работа в спортивных коллективах системы дополнительного образования.

Социализация детского спортивного коллектива, нравственные просвещение. Празднование знаменательных дат, событий, чествования.

Наглядная агитация; «стенная» печать, информация СМИ и жизнь коллектива.

Практические мероприятия по формированию и воспитанию актива; мир увлечений» учащихся и отношение к нему детского коллектива.

Культурно-развлекательные, познавательные мероприятия, диспуты и т.д.

Студент - практикант и его участие в воспитательной работе спортивных школ.

Тема 18. Практическое 2ч. Занятие 48.

Воспитательная работа в спортивных коллективах системы ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП и др.

Идея мероприятия (обсуждение инициативы, утверждение в соответствующих инстанциях). Создание оргкомитета.

Расчет затрат; организация финансирования, материально-технического обеспечения, место проведения и т.д.).

Создание групп обеспечения (состав, руководство, задачи и т.д.).

Разработка положения о соревнованиях, приглашений (разработка, печатанье, рассылка, распространение и т.д.).

Разработка общего плана проведения мероприятия, сценарного плана, текстового материала, групп обслуживания ритуалов открытия, награждение, закрытия).

Организация работы групп обеспечения; координация их работы.

Организация и проведение семинара для спортивных судей и т.д.

Проведение мероприятия (общая режиссура, руководство ходом событий и т.д.).

Подведение итогов (анализ, оценка проведения мероприятия, выводы и т.д.).

Тема 18. Практическое 2ч. Занятие 49.

Воспитательная работа в спортивных коллективах системы ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП и др.

Предварительные замечания. Студентам предлагается разработать тесты для работы в эфире (для судей информаторов) следующих эпизодах мероприятия:

Тексты- объявления об участниках встреч, в ходе схватки и т.д.

Тексты при награждении призеров по весовым категориям.

Информационные тексты по истории спортивной борьбы, правилам соревнований и т.д.

Практические попытки работы с микрофоном в эфире.

Тексты - сопровождения при открытии и закрытии соревнований.

Темы 18. Практическое 2ч. Занятие 50.

Воспитательная работа в спортивных коллективах системы дополнительного образования (ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП).

Основные направления и формы воспитательной работы в спортивных коллективах ДЮСШ, СДЮСШОР и т.д.

Общие схемы организации мероприятия от идеи до закрытия.

Структура и функции организационного комитета мероприятия.

Проблемы финансирования, материально-технического обеспечения при проведении мероприятия; опыт их решения и т.д.

Тема 19. Практическое2ч. Занятие 51.

НИРС, УИР: Тестирующие тренировки в учебно-тренировочном процессе.

Круговые тренировки спортивно-силовой направленности (опыт сборных команд; предложения по их разработке).

Тесты и нормативные показатели для оценки силовой подготовленности борцов 18-19 лет (по методике ГУОЛИФКа,1987).

Тесты и критерии оценки специальной выносливости борцов (обзор).

Методика оценки технико-тактической подготовленности (регистрация, обработка, оценка - обзор состояния вопроса).

Тема 19. Практическое 2ч. Занятие 52.

Методика оценки технико-тактической подготовленности.

Просмотр видеозаписи соревновательного поединка (регистрация, систематизация показателей, обработка, расчет коэффициентов).

Анализ показателей - коэффициентов (расчет усредненных величин). Обсуждение возможностей методических решений.

Разработка тренировочных заданий относительно интерпретации наблюдаемых показателей соревновательной деятельности.

Тема 19. Практическое 2ч. Занятие 53.

Тестирующие тренировки по специальной физической подготовленности борцов.

Примечание. Для практического освоения навыков ведения наблюдений в процессе педагогического контроля организуется групповое занятие по избранной программе. Программы обслуживании готовят студенты.

Тестирование силовой подготовленности борцов 18-19 лет (апробация программы ГУОЛИФКА- 1987 и предложения по дополнениям, изменениям).

Сравнительная оценка традиционного контроля силовой и скоростно-силовых показателей стаковки в региональных сборных командах.

Тестирование скоростно-силовой выносливости борцов (броски манекена по принятой схеме). Обсуждение корректности данной методики.

Контрольные упражнения для определения гибкости борцов.

Тема 19. Практическое 2ч. Занятие 54.

Педагогический контроль: Тестирование различных сторон подготовленности борцов.

Меры безопасности при проведении контрольных испытаниях, тестирующих тренировках, эпизодических замерах.

Условия, обеспечивающие корректность проведения тестирования (общие положения).

Принятие контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся ДЮСШ, СДЮСШОР.

Частные методики тестирования:

-силовые показатели;

-скоростно-силовая подготовленность;

-формы проявления быстроты;

-показатели гибкости;

-комплексные тесты по ОФП и др.

Контрольные схватки, фрагменты поединков (оценка элементов технико-тактической подготовленности).

Тема 20. Практическое 4ч Занятие 55-56.

Основные положения организации соревнований в системе ДЮСШ, СДЮСШОР, ШИСП.

1. Организационные основы соревнований:

-общая характеристика спортивных соревнований;

-организации, планирующие соревнования различного масштаба;

-создание оргкомитета соревнований;

-организации, проводящие соревнования разного ранга (государственные и общественные организации, спонсоры и т.д.);

-выбор мест проведения соревнований (спортивной базы, оборудования, инвентаря, оформления мест соревнований и т.д.);

-участники соревнований, гости (приглашение, встреча, размещения, отправка и т.д.).

2. Формирование состава судейской коллегии; организация и финансирование ее работы:

-состав бригад; обеспечение условий работы; распределение обязанностей; назначение руководящего состава и т.д.;

-организация работы мандатной комиссии;

-организация работы судейских бригад.

3. Проведение семинаров судей, поведение итогов соревнований; аттестация.

Тема 20. Практическое 4ч. Занятие 57-58.

Организация работы судейской коллегии.

Создание инициативной группы для проведения семинара; разработка программы семинара; приглашения специалистов по отдельным вопросам судейства.

Разбор запретов и запрещенных приемов в борьбе; действия судей по предотвращению травматизма (оценка ситуаций).

Оценка пассивности ведения противоборства.

Демонстрация судейских жестов, реплик (действия арбитра, бокового судьи). . Судья-информатор (примеры работы с микрофоном: объявление поединка и ведения его; пояснительные реплики из правил и сопутствующая информация).

Ведение протоколов (определение состава пар по кругам на материале соревнований; форма работы - «вводные» по результатам поединков).

Тема 20. Практическое 2ч. Занятие 59.

Организация работы судейской коллегии.

Расчет необходимого количества судей; предварительное формирование состава судейской коллегии.

Организация семинара спортивных судей; формирование комиссии для оценки их работы (для присвоения судейской категории).

Формирование судейских бригад (арбитр, боковой судья, руководитель ковра; судья-информатор) и оценка их работы.

Демонстрация судейских жестов, реплик (арбитр, боковой судья), оценка.

Оценка действий борцов в обязательных стандартных положениях: крестовый захват, партер. Запреты и запрещенные приемы (демонстрация, разбор, действия судей).

Определение пассивности и меры наказания борцов (разбор ситуаций, оценка действий).

Работа секретариата: составление пар по кругам (работа с методическим материалом одного из соревнований).

Тема 21. Практическое 2ч. Занятие 60.

Экспертная оценка соревновательной подготовленности борцов, тренером и судьей.

Объекты наблюдений в соревновательном поединке.

Разбор поединков прошедших соревнований (видеозапись; устное описание очевидца - специалиста; неотационная запись схваток).

Анализ ситуаций, выяснения причин проигрыша активных позиций - разбор моделей их решения.

Учет самоанализа борцами личных выступлений в соревнованиях; совместная разработка ТЗ по устранению недостатков ТТП (отчеты спортсменов, их анализ, коррекция).

Примечание. Кроме указанных в собеседование включаются вопросы организации и проведению соревнований, методики судейства.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Результаты выступлений сильнейших борцов РФ на главных соревнованиях года (чемпионаты Европы, Мира по видам спортивной борьбы).
2. Примерные содержание учебного материала в группах начальной подготовки (цель, задачи, содержание работы, средства подготовки).
3. Специализированные игровые комплексы (общая характеристика игрового материала, назначение, общие требования и организации).
4. Игровые комплексы, формирующие стойку на фоне маневрирования (основы методики, организация соревнований).
5. Комплекс игр, формирующих представление о захватах - упорах и т.д. (основы методики;

классификация игр и т.д.).

6. Игры с элементами теснения как выражение активности ведения противоборства.
7. Игры с необычным началом поединка; борьба в неравных условиях одного из противоборствующих (игры в дебюты).
8. Упражнение «борцовский мост» (значение, варианты, меры предосторожности и т.д.).

9. Позиция как категория структуры поединка (определение понятия; примеры выбора позиций и их решение).

10. Стойка как внешний признак возможных позиционных решений (определения понятия, характеристики,).

11. Контакты силового взаимодействия противоборствующих (хваты, обхваты, захваты, упоры, подножки, подсечки и т.д.).

12. Общие положения о понятиях: плотность захвата, дистанция (их суть, особенность освоения).

13. Завершающие атаку (контратаку) приемы (классификационные группы и их характеристика).

14. Характеристика схемы - комплекса заданий по освоению способов решения базовых захватов приемами.

15. Характеристика тренировочных заданий с элементами блокирования и проведения блоков.

16. Основы распределения учебного материала в группах начальной подготовки (содержание, технология распределения, предпочтения, профилактика травматизма).

17. Теоретические сведения как образовательный компонент программы обучения юных борцов. (содержание, методика преподавания).

18. Примерная схема периодизации учебно-тренировочного процесса борцов 4-6 годов обучения и далее.

19. Основные мероприятия по воспитательной работе с учащимися спортивных школ.

20. Идейно-патриотическое и нравственное проведение учащихся ДЮСШ, СДЮСШОР.

21. Праздничные мероприятия, знаменательные даты, события в жизни спортивного коллектива (как формы воспитательной работы с юными борцами).

22. Культурно-развлекательные, познавательные мероприятия, диспуты, просветительство в условиях ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП.

23. Принципы планирования содержания непосредственной подготовки ик ответственным соревнованиям юных борцов (5-6 годы обучения).

24. Дать характеристику вариантам изучения и совершенствования техники борьбы «от приема» и «от захватов к избранному приему».

25. Понятие «активность» в оценке соревновательного поединка; варианты моделирования тренировочных заданий с теснением противника.

26. Контратакующие действия противоборствующих; условия контратаки.

27. Учебная документация в ДЮСШ, СДЮСШОР; документы учета и контроля.

28. Профилактика травматизма (направления, организационно-методические мероприятия и т.д.),

29. Урок как основная форма учебно-тренировочного процесса подготовки юных борцов.

30. Общая характеристика этапов подготовки в годичном цикле учебно-тренировочного процесса.

31. Понятие об анализе соревновательной деятельности борцов.

32. Тестирующие тренировки (назначение, основы построения).

33. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд (основные положения).

34. Понятия о нормативных требованиях по физической подготовленности учащихся ДЮСШ-СДЮСШОР (переводные тесты в группах подготовки).

35. Основные положения организации соревнований в системе спортивных школ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганянц, Е.К. Некоторые практические основы физиологии физических упражнений: метод. пособие [Текст] / Е.К. Аганянц, О.В.Пирожков, Е.М. Бердичевская. - Краснодар,1994. – 65 с.
2. Алферов, Т.В. Динамика развития скоростных качеств борцов [Текст]/ Т.В. Алферов, В.Я.Обухов // Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – С. 49-52.
3. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье [Текст]/ Н.М. Амосов. - М.: Физкультура и спорт. 1987. – 110с.
4. Банникова, Т.А. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков [Текст]/ Т.А. Банникова, Ю.Н. Синицын. – Краснодар, 2000. – 131 с.
5. Барышева, Н.В. Основы физической культуры школьника: Учебное пособие для учителей физической культуры [Текст]/ Н.В. Барышева, В.М. Манияров, М.Г. Неклюдова. – Самара, 2001. – 126 с.
6. Бекешов, В.А.. На ковре – юные борцы [Текст]/ В.А. Бекешов.- Киев, Здоровье, 1990.-158с.
7. Березняк, В.В. Применение активных методов обучения при подготовке специалистов по спортивной борьбе [Текст]/ В.В. Березняк.- М.: Физкультура и спорт, 1988. –37с.
8. Борисов, Н.Б. На борцовском ковре [Текст]/ Н.Б. Борисов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.-103с.

9. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст]/ Л.В. Былеева.- М.: Физкультура и спорт, 1982.-224с.
10. Вершанин, Г.Г. Подготовка спортсменов высокой квалификации [Текст]/ Г.Г. Вершанин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1980. С.3-9.
11. Возрастная динамика двигательных и вегететивных функций в связи с мышечной деятельностью: Учебное пособие [Текст]/ под редакцией Е.К. Аганянц. – Краснодар, 2000. – 104 с.
12. Галковский, Н.М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) [Текст] / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-550с.
13. Гальперин, С.И. Физиологические способности детей [Текст] / С.И. Гальперин. – М.: Просвещение, 1975.- 245с.
14. Гуминский, А.А. Руководство лабораторным занятиям по общей возрастной физиологии [Текст] / А.А. Гуминский.- М.: Просвещение, 1990.-238с.
15. Гумонян, Г.С. Спортивная борьба: Уч. Пособие [Текст] / Г.С. Гумонян. – М.: Физкультура и спорт,1985.-144с.
16. Дахновский, В.С. Изучение некоторых приемов оценки физической и функциональной подготовленности борцов [Текст] / В.С. Дахновский, Г.Б. Венглярский, Г.А. Арустамов, С.С. Лещенко. – М.: ФиС, 1987. -168 с.
17. Дворкин, Л.Д. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт [Текст] / Л.Д. Дворкин // Серия «Хит сезона». – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
18. Дементьев, В.А. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах [Текст] / В.А. Дементьев, О.Б. Малков. – М.:ФиС, 1986. 89 с.
19. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [Текст] / Ю.А. Ермолаев. – М..: Высшая школа, 1985. – 400с.
20. Ермоленко, Е.К. Возрастная физиология детей преддошкольного и дошкольного возраста [Текст] / Е.К. Ермоленко. - Краснодар, КГИФК, 2001. – 60 с.

21. Иванов, И.И. Программы целевых заданий совершенствования структуры атакующих действий борцов высокого класса: метод.рекомендации [Текст] / И.И. Иванов, М.Н. Карданов.- М.,2000. – 15с.
22. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И.М. Коротков.- М.: ФиС, 1981. – 50 с.
23. Ларионов, Г.Е. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса [Текст] / Г.Е. Ларионов. – Омск, 2001. – 24 с.
24. Ленец, А.Н. Тактика в спортивной борьбе [Текст] / А.Н. Ленец. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 55 с.
25. Лукачи, А. Игры детей [Текст] / А. Лукачи. – М.: Молодая гвардия, 1987. – 160 с.
26. Лукашин, Ю.А. Сто игр на нашем дворе [Текст] / Ю.А. Лукашин. - М.: Детская литература, 1986. –103 с.
27. Маркосян, А.А. Вопросы возрастной физиологии [Текст] / А.А. Маркосян. – М.: Просвещение, 1984. – 223 с.
28. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие [Текст] / Б.Н. Минаев, Б.Н. Шиян. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.
29. Неробеев, В.Н. Спортивные аттракционы [Текст] / В.Н. Неробеев. - М.: Просвещение, 1984. – 40 с.
30. Пархоменко, Н.Н. Управление подготовкой борцов высокого класса [Текст] / Н.Н.Пархоменко, А.А. Новиков // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1983. С.3 – 6.
31. Пахромович, Г.Н. Основы классического дзюдо: метод. пособие [Текст] / Г.Н. Пахромович. – Пермь, 1993. – 302 с.
32. Подскоцкий, Е.Б. Комплексный контроль [Текст] / Е.Б.Подскоцкий // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1983. С.47 – 49.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1 Преображенский, С.А. Борьба – занятие мужское [Текст] / С.А. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 133 с.

2 Рыбалко, Б.М. Влияние структуры тренировочных средств на уровень развития специальной выносливости борцов [Текст] / Б.М. Рыбалко. - М.: ФиС, 1982. -161 с.

3 Тарсунов, Н.Н. Таджикские национальные игры [Текст] /Н.Н. Тарсунов. – Душанбе, 1981. – 82 с.

4 Туманян, Г.С. Спортивная борьба [Текст] / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 200с.

5 Хутиев, Т.В. Управление физическим состоянием организма [Текст] / Т.В. Хутиев, Ю.Г. Антомонов, А.Б. Котова, О.Г. Пустовойт. – М.: Медицина, 1991. – 254 с.

6 Чепчик, В.Д. Физическая культура в социальных процессах [Текст] / В.Д. Чепчик. - М.: Т.Е.И.С.,2002. – 166 с.

7 Шпитальный, В.Б. Основы научно-исследовательской и методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для высших физкультурных учебных заведений [Текст] / В.Б. Шпитальный, Л.П. Шульгатый. – Краснодар, 2002. – 100 с.