

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчик:

Кокурин А. В., канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9
от 22.03.2022 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

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

Задачи дисциплины:

- сформировать навыки проведения занятий по единоборствам и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- освоить навыки проведения спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий единоборствами;
- раскрыть организационно-методические особенности структуры тренировочной и соревновательной деятельности, организацию участия спортсменов на соревнованиях в избранном виде спорта;
- конкретизировать содержание процесса управления спортивной тренировкой в избранном виде спорта;
- уточнить характеристику процесса управления, планирования, учета, анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- раскрыть правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня, соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.04 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 6 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.

Изучению дисциплины К.М.05.04 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.03.02 Биохимия человека;

К.М.13 История физической культуры и спорта.

К.М.05.ДВ.03.1 Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе

Освоение дисциплины К.М.05.04 «Теория и методика обучения базовым видам спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.6 Физическая культура и спорт;

К.М.2 Тренажерные технологии в спорте;

К.М.05.10 Повышение спортивного мастерства

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Единоборства», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу

управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	
ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки	знать: – положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; – особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств в базовых видах спорта; уметь: – обеспечивать безопасность при проведении занятий по базовым видам спорта; – ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением в различных звеньях физкультурного движения с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности; – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; владеть: – основами проведения тестирования физического состояния, физической работоспособности и подготовленности занимающихся – приемами оценки физического развития и функционального состояния занимающихся.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в	знать: – методику преподавания базовых видов спорта; – гигиенические требования при проведении занятий по базовым видам спорта; уметь: – разъяснять в простой и доступной форме суть упражнения;

избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	– проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий; – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; владеть: = рациональной организацией проведения занятий по базовым видам спорта в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования	знать: - виды подготовки в спортивной борьбе; методики обучения, контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся; уметь: - распределять нагрузку на определенный период (микро, мезо, макро циклы); осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования; владеть: - основами техники греко-римской борьбы – приемами осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - этапы подготовки спортсмена-борца; уметь: - оформлять необходимую документацию (личная карточка ученика, заявление от родителей, журнал учета посещаемости и т.д.); организовывать учебные и тренировочные занятия по единоборствам с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и индивидуальных особенностей занимающихся. владеть: - приемами страховки и само страховки при выполнении технических действий; основами проведения мероприятий активного отдыха в режиме учебного и внеучебного времени образовательной организации.
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий	знать: - особенности построения учебно-тренировочного

двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	процесса борцов греко-римского стиля; уметь: - построить учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; владеть: - терминологией спортивной борьбы. – приемами осуществления контроля и оценки физкультурно-спортивных достижений обучающихся.
<i>ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i>	
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	знать: - наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий; уметь: – Разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности; – Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований. владеть: - рациональной организацией проведения занятий по базовым видам спорта в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально -технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий	знать: - методики обучения технике единоборств; уметь: – ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением в различных звеньях физкультурного движения с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности; – разъяснять в простой и доступной форме суть упражнения; владеть: - эффективными методиками проведения тренировок.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и	знать: - правила соревнований и основы методики судейства соревнований по борьбе; уметь: – Разрабатывать комплексы общеразвивающих – проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных

оборудованию, медицинского обеспечения соревнований	двигательных действий; – поддерживать учебную дисциплину во время занятия; - владеть: - основами организации участия спортсменов в соревнованиях по борьбе.
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	знать: - гигиенические требования при проведении занятий по базовым видам спорта; - этапы подготовки спортсмена-борца; уметь: - обеспечивать безопасность при проведении занятий по базовым видам спорта; - распределять нагрузку на определенный период (микро, мезо, макро циклы); владеть: - основами техники греко-римской борьбы;- приемами страховки и само страховки при выполнении технических действий. - терминологией спортивной борьбы. – методами проведения бесед и инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь	- нормативную документацию, основные разделы гигиенической науки, санитарно-гигиенические требования к проведению занятий; - особенности построения учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля; уметь: - своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; владеть: – организацией прохождения занимающимися контрольных процедур с целью подтверждения достигнутого уровня физической подготовленности. - – основами оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.

Выпускник должен обладать следующей профессиональной компетенцией (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. тренерская деятельность

ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	знать: – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; уметь: - вносить коррективы в дальнейшую подготовку занимающихся (при необходимости); владеть: – методами планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	знать: – методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся; уметь: - разрабатывать планы тренировочных занятий; владеть: – навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	знать: – виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. – содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки; уметь: - выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса; - вносить коррективы в дальнейшую подготовку занимающихся (при необходимости); владеть: – организацией прохождения занимающимися контрольных процедур с целью подтверждения достигнутого уровня физической подготовленности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Общая трудоемкость	Общая трудоемкость	Контактная работа	Практические	Лекции	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
Период контроля	Часы	ЗЕТ	Всего			Всего	Зачет Экзамен
Шестой семестр	72	2	36	24	12	20	Экзамен-16

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1 Основы спортивной тренировки в греко-римской борьбе:

Исторические аспекты зарождения и развития спортивной борьбы в мире, России, Мордовии. Классификация видов единоборств. Спортивная борьба в программе олимпиады. Виды подготовки в греко-римской борьбе. Этапы подготовки. Цикличность учебно-тренировочного процесса. Терминология спортивной борьбы. Взаимосвязь тренировочной и соревновательной деятельности.

Модуль 2 Методика подготовки в единоборствах:

Особенности (физическая, техническая, тактическая, психологическая) подготовки спортсмена борца. Специфика видов единоборств. Классификация соревнований по борьбе. Методика изучения и совершенствование технико-тактических действий (стойка, партер) в греко-римской борьбе. Планирование учебно-тренировочной нагрузки согласно этапу (начальной, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) подготовки. Распределение нагрузки согласно принципу цикличности (микро, мезо, макро циклы). Индивидуальный подход в подготовке спортсменов борцов.

52 Содержание дисциплины: Лекции (12 ч.)

Модуль 1 Основы спортивной тренировки в греко-римской борьбе (6 ч.)

Тема 1. Вводное занятие (2 ч.)

Исторические предпосылки возникновения и развития спортивной борьбы в мире, России и Мордовии. Виды единоборств. Борьба в программе олимпиады. Терминология, средства, методы и особенности подготовки спортсменов-борцов.

Подвижные игры в различных звеньях системы физического воспитания.

Роль и место подвижных игр в процессе подготовки единоборцев. Специализированные подвижные игры применяемые в спортивной борьбе. Подвижные игры на различных этапах подготовки спортсменов борцов. Подвижные игры в различных звеньях системы физического воспитания.

Тема 2. Виды подготовки в единоборствах Соревнования и соревновательная деятельность (2 ч.)

Техническая подготовка: классификация технических действий, технические действия в стойке и партере. Защита и контрприемы, комбинации приемов.

Тактическая подготовка: составление плана ведения поединка, распределение сил по всей дистанции, анализ достигнутых результатов.

Физическая: методы развития и совершенствования физических качеств, возрастные периоды благоприятные для развития отдельно взятых физических качеств.

Психологическая подготовка: роль и место психологической подготовки в системе учебно-тренировочных занятий спортсменов борцов, средства и методы психологической подготовки и её значение на результат тренировочной и соревновательной деятельности.

Классификация соревнований. Требования предъявляемые к месту проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Возрастные разграничения. Весовые категории. Судейская жестикуляция. Документация секретаря соревнований.

Тема 3. Документы регламентирующие деятельность ШОР по борьбе (2 ч.)

Перечень основополагающих документов необходимых для осуществления деятельности спортивной школы по борьбе. Устав, Лицензия. Требования по пожарной безопасности. Разрешение санэпидемнадзора. Личные карточки учащихся.

Модуль 2 Методика подготовки в единоборствах (6 ч.)

Тема 4. Этапы подготовки в единоборствах (2 ч.)

Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства. Отбор и переводные испытания. Требования, предъявляемые к возрасту занимающихся их количеству и

качеству тренировочной и соревновательной деятельности.

Тема 5. Методика обучения (2 ч.)

Методические особенности подготовки спортсменов-борцов. Цикличность (микро, мезо и макро циклы) выполняемой нагрузки согласно этапу подготовки. Методические особенности специфики деятельности спортсмена борца. Фармакология и спорт. Роль и место фармакологии в достижении результата в спортивной деятельности. Польза и вред применения лекарственных препаратов и биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов борцов. Запрещенные лекарственные средства. Антидопинговая грамотность

Тема 6. Особенности планирования тренировки (2 ч.)

Планирование тренировочного занятия с учетом этапа подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся. Составление плана отдельного занятия направленного на развитие и/или совершенствование конкретного физического действия. Контроль и анализ его выполнения.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (24 ч.)

Модуль 1 Основы спортивной тренировки в греко-римской борьбе (12 ч.)

Тема 7. Вводное занятие (2 ч.)

Создание представления об изучаемом материале. Значение разминки при занятиях спортсменов борцов. Специализированные и подводящие упражнения, упражнения с партнером. Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов.

Тема 8. Сдача контрольных нормативов (2 ч.)

Подготовка и сдача контрольных нормативов, согласно рабочей программе по греко-римской борьбе. Тестирование по общефизической и специально физической подготовке.

Тема 9. Методика обучения (2 ч.)

Разучивание и совершенствование технических действий в партере. Подводящие упражнения. Поэтапное освоение технического действия "переворот за руку", изучение защиты от данного приема. Анализ проведенного занятия.

Тема 10. Развитие физических качеств (2 ч.)

Изучение и выполнение упражнений направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Изучение и выполнение специфических комплексных упражнений применяемых в подготовке единоборцев.

Тема 11. Упражнения с партнером (2 ч.)

Взаимодействие с партнером, совместное выполнение упражнений направленное на развитие кожно-мышечной чувствительности. Упражнения выполняются без сопротивления соперника, с частичным сопротивлением и сопротивлением в полную силу.

Тема 12. Этапы подготовки в единоборствах (2 ч.)

Своевременность, дозировка и качество выполнения тренировочной нагрузки согласно этапа подготовки. Учебно-тренировочные задания выполняемые на этапе начальной, учебно-тренировочной подготовки, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Тема 13. Виды подготовки в единоборствах (2 ч.)

Возможности применения, комбинирования видов подготовки в единоборствах. Практическое исполнение упражнений по физической подготовке, демонстрация применения тактических схем ведения поединка, выполнение технического действия, психологическое обоснование выполняемой работы.

Тема 14. Командное взаимодействие (2 ч.)

Задание выполняемые в командах с целью создания взаимодействия, взаимовыручки, развития «чувства локтя». сплоченности коллектива. Включение

подвижных и спортивных игр, эстафет в учебно-тренировочное занятие с подведением итогов и определением команды победительницы.

Тема 15. Подвижные игры для младших подростков (10-12 лет) (2 ч.)

Подвижные игры в системе подготовки спортсменов-борцов. После специализированной разминки объясняются правила игры и занимающиеся практически осуществляют игру "Волки и олени", по завершении которой подводятся итоги, объявляется победитель. Далее, по той же схеме игра "Петушинный бой" и тд.

Модуль 2. методика подготовки в единоборствах (12 ч.)

Тема 16. Изучение ТТД в партере (2 ч.)

Изучение технико-тактических действий в партере «Переворот за руку». Объяснение, показ, исполнение, анализ выполнения, работа над ошибками, повторное выполнение до момента усвоения. Далее объяснение, показ и практическое исполнение защитных действий от ранее изученного технического действия.

Тема 17. Изучение ТТД в стойке (2 ч.)

Изучение технико-тактических действий в стойке. Изучение технико-тактических действий в стойке "Переворот за руку". Объяснение, показ, исполнение, анализ выполнения, работа над ошибками, повторное выполнение до момента усвоения. Далее объяснение, показ и практическое исполнение защитных действий от ранее изученного технического действия.

Тема 18. Защита и контрприемы в партере (2 ч.)

изучение технико-тактических действий в партере. Изучение технико-тактических действий в партере "Переворот накатом". Объяснение, показ, исполнение, анализ выполнения, работа над ошибками, повторное выполнение до момента усвоения. Далее объяснение, показ и практическое исполнение защитных действий от ранее изученного технического действия.

Тема 19. Изучение ТТД в стойке (2 ч.)

Изучение технико-тактических действий в стойке. Изучение технико-тактических действий в стойке "Нырок под руку". Объяснение, показ, исполнение, анализ выполнения, работа над ошибками, повторное выполнение до момента усвоения. Далее объяснение, показ и практическое исполнение защитных действий от ранее изученного технического действия.

Тема 20. Физическая подготовка (2 ч.)

Выполнение упражнений направленных на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Упражнения выполняются с соблюдением техники безопасности с обязательной предварительной специализированной разминкой. Учитываются индивидуальный уровень подготовки занимающихся.

Тема 21. Тренировка и тренировочная деятельность (2 ч.)

Содержание тренировочного занятия в зависимости от целей и этапа подготовки.

Развитие скоростно-силовых качеств спортсменов борцов. Специализированная разминка включающая ускорения. Далее занимающимся предлагается выполнение упражнений с фиксированным временем отведенным на исполнение до наступления утомляемости выраженной в увеличении времени выполнения задания.

Тема 22. Судейство соревнований по спортивной борьбе (2 ч.)

Выполнение технических действий в соревновательной обстановке, судейская практика, разбор различных ситуаций поединка борцов, их оценка и возможности решения. Судейская жестикуляция.

Тема 23. Особенности планирования тренировки (2 ч.)

Планирование и выполнение нагрузки в соответствии с этапом подготовки и календарем соревнований. Составление плана конкретного учебно-тренировочного занятия направленного на развитие отдельно взятого технического действия. Выполнение запланированного, анализ исполнения.

Тема 24. Нормативы (2 ч.)

сдача контрольных нормативов согласно рабочей программы для детско-юношеских спортивных школ по греко-римской борьбе. Сравнительный анализ выполнения тестовых заданий. Динамика результатов выполнения.

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

61 *Вопросы и задания для самостоятельной работы Шестой семестр (20 ч.)*

Модуль 1. Основы спортивной тренировки в спортивной борьбе (6 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Распланировать нагрузку в рамках 3-х недельного учебно-тренировочного сбора по греко-римской борьбе с указанием времени, места и интенсивности занятий.

Модуль 2. Методика подготовки в единоборствах (14 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Подготовка план-конспекта учебно-тренировочного занятия направленного на формирование и (или) совершенствование какого-либо технико-тактического действия.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Конспект является учебным документом, в котором записана программа проведения предстоящего занятия. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно.

Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

Особенно тщательно должны быть сформулированы задачи работы, указываемые перед раскрытием содержания занятия. При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи. Все задачи должны быть конкретными и реальными - точно определяющими все, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном занятии.

Учебный материал должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться на занятии. Необходимо отчетливо выделять составные части занятия и избегать формального распределения упражнений по этим частям.

Содержание подготовительной части должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части. Содержание основной части должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.

Образовательные и оздоровительные задачи должны быть намечены и распределены в занятии так, чтобы имелось достаточно времени для полноценного выполнения обучающимися всех намеченных заданий.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Существует определенная последовательность и преемственность этих упражнений:

- повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);
- изучение и совершенствование спортивной техники;
- изучение и совершенствование тактических действий;
- упражнения на гибкость.

Воспитательные задачи большей частью необходимо связывать с решением оздоровительных и образовательных задач, а, следовательно, и с использованием соответствующих упражнений. Для каждого занятия необходимо определить моменты нравственного, эстетического и трудового воспитания и направленного развития двигательных качеств.

Полное изложение заключительной части обязательно. Особенно важно предусмотреть в ней формы подведения итогов учебной деятельности (краткие указания, замечания и выводы, задания) и поведения учащихся. Но это не исключает внесения в тренировочное занятие, в случае необходимости, нескольких целесообразных изменений и дополнений.

Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям).

Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.)

Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

В этой части конспекта должна быть определена, прежде всего, форма организации занимающихся для работы и ее порядок (фронтально, в группах, поточно или небольшими звеньями, индивидуально, одновременно, поочередно, попеременно; по сигналу или самостоятельно, отдельно или поточно и т. п.).

Здесь же должны быть указаны способы подготовки мест для занятий, приемы раздачи и сбора инвентаря и т. п. В этой же части непременно должны быть названы намечаемые методы и методические приемы обучения и воспитания, а также определены конкретные их сочетания; намечаются моменты и способы текущей проверки и оценки учебной работы и успеваемости занимающихся, а также содержания домашних заданий.

Примерные указания к содержанию конспекта

Необходимо поставить конкретные задачи, раскрыть их содержание с дозировкой и методическими указаниями.

Задачи тренировочного занятия:

1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.

Инвентарь:

Место проведения:

Время проведения:

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-2 ОПК-3	3 курс, Шестой семестр	Экзамен	Модуль 1: Основы спортивной тренировки в греко-римской борьбе.

ОПК-4 ОПК-7 ПК-1	3 курс, Шестой семестр	Экзамен	Модуль 2: Методика подготовки в единоборствах.
------------------------	----------------------------------	---------	---

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогика физической культуры и спорта, Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта, Теория и методика избранного вида спорта,

Компетенция ОПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин:

Теория и методика обучения базовым видам спорта, Педагогическая практика, Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Физическая культура и спорт.

Компетенция ОПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин:

Повышение спортивного мастерства, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и практика судейства соревнований.

Компетенция ОПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин: Анатомия человека, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Правовые основы профессиональной деятельности, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогическая практика, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Педагогическая практика, Теория и методика обучения базовым видам спорта.

82 Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий			
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.			
Не знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Имеет пробелы в знаниях теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора	В целом знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной	Знает в полном объеме теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной

	на различных этапах спортивной подготовки.	подготовки.	подготовки.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.			
Не способен использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка.	В целом успешно, но бессистемно использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	Способен использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.			
Не способен осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	В целом успешно, но бессистемно осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	Способен в полном объеме осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен планировать и	В целом успешно, но бессистемно	В целом успешно, но с отдельными	Способен в полном объеме планировать

проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	недочетами планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.			
Не способен анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Не умеет организовывать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Способен в полном объеме анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки, организовывать и осуществлять контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта			
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.			
Не способен разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость,	Испытывает значительные затруднения при разработке комплексов общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств	Испытывает незначительные затруднения при разработке комплексов общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств	Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость,

скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.			
Не способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок; проверять наличие и достаточность материально- технических ресурсов, погодных, санитарно- гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Испытывает значительные затруднения при разработке планов занятий и наиболее эффективных методик проведения тренировок; затрудняется при проверке наличия и достаточности материально- технических ресурсов, погодных, санитарно- гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Испытывает значительные затруднения при разработке планов занятий и наиболее эффективных методик проведения тренировок; проверке наличия и достаточности материально- технических ресурсов, погодных, санитарно- гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Умеет разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок; проверять наличие и достаточность материально- технических ресурсов, погодных, санитарно- гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.			
Не способен планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, не знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к	Испытывает значительные затруднения при планировании и организации участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, имеются пробелы в знаниях обязанностей организаторов и	Испытывает незначительные затруднения при планировании и организации участия спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, в целом знает обязанности организаторов и судей	Умеет планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к

местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	судей соревнований; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинскому обеспечению соревнований.	соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь			
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организывает безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.			
Не способен своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	Студент затрудняется выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организывает безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	Способен своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.			
Не способен анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую	Испытывает затруднения при анализе причин возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлении профилактических мероприятий, оказании первой	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические	Способен анализировать причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывать первую

доврачебную помощь.	доврачебной помощи	мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	доврачебную помощь.
ПК-1 Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.			
Не знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Имеет пробелы в знаниях видов, содержания, технологий планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	В целом знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.			
Не способен разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	Студент затрудняется разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	Способен разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе			

требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.			
Не владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Не в достаточной мере владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	В целом владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)		
Повышенный	5 (отлично)		90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)		76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)		60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)		Ниже 60%

83 Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Основы спортивной тренировки в греко-римской борьбе

ОПК-2 Способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.

1. Охарактеризуйте значение разминки на качество проведения учебно-тренировочного занятия.
2. Охарактеризуйте значение заминки на организм занимающихся.
3. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия направленного на формирование какого-либо технического действия
4. Обоснуйте сущность понятия «цикличность в спорте».
5. Охарактеризуйте необходимость планирования тренировочной нагрузки в микро, мезо и макро циклах подготовки спортсмена борца.

6. Опишите методические материалы необходимые для осуществления деятельности спортивной школы
7. Обоснуйте необходимость врачебно-физкультурного контроля.
8. Перечислите необходимую документацию для организации и проведения соревнований по греко-римской борьбе.
9. Раскройте сущность целостности и интегральности подготовки спортсменов.

ОПК-3 способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений динамики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

1. Опишите возможности греко-римской борьбы в социализации занимающегося.
2. Раскройте сущность понятия "Круговая тренировка".
3. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля в достижении результата в греко-римской борьбе.
4. Обоснуйте значение внеучебных занятий на сохранение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Охарактеризуйте психологическую подготовку в греко-римской борьбе
6. Составьте план-график учебно-тренировочного сбора по греко-римской борьбе
7. Опишите методы психологической подготовки
8. Назовите основные задачи психологической подготовки в спортивной борьбе
9. Составьте положение о соревнованиях по греко-римской борьбе

Модуль 2: Методика подготовки в единоборствах

ОПК-4 Способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

1. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для проведения соревнований по борьбе.
2. Опишите требования, предъявляемые к месту проведения соревнований по греко-римской борьбе.
3. Составьте протокол хода соревнований отдельно взятой весовой категории.
4. Объясните зависимость психологической подготовки от организации учебно-тренировочного процесса и от самовоспитания спортсмена.
5. Охарактеризуйте качественные и количественные параметры выполнения действий борца
6. Раскройте сущность понятия "Спортивная подготовка спортсмена борца"
7. Охарактеризуйте физическую подготовку в греко-римской борьбе
8. Охарактеризуйте техническую подготовку в греко-римской борьбе
9. Охарактеризуйте тактическую подготовку в греко-римской борьбе

ОПК -7 Способностью обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

1. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей дошкольного возраста
2. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей младшего школьного возраста
3. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся среднего школьного возраста
4. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся старшего школьного возраста
5. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для

студентов высших учебных учреждений.

6. Опишите предвидение как важнейшую особенность тактического мышления
7. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для обслуживания соревновательного поединка
8. Охарактеризуйте состояние оптимальной боевой готовности.
9. Обоснуйте способы выхода на «пик спортивной формы».

ПК-1 Способностью осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

1. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля на достижение спортивного результата в греко-римской борьбе.
2. Раскройте сущность понятия «объективная самооценка».
3. Опишите возможности сохранения спортивной формы. Модуль 1: Теоретические аспекты процесса спортивной подготовки
4. Составьте план-конспект по формированию или совершенствованию отдельно взятого физического качества в группах начальной подготовки
5. Составьте план-конспект по формированию или совершенствованию отдельно взятого физического качества в учебно-тренировочных группах
6. Составьте план-конспект по формированию или совершенствованию отдельно взятого физического действия в группах спортивного совершенствования
7. Составьте план-конспект по формированию или совершенствованию отдельно взятого физического качества в группах высшего спортивного мастерства
8. Опишите необходимую документацию регламентирующую деятельность детско-юношеской спортивной школы

84. Вопросы промежуточной аттестации

Шестой семестр (Экзамен, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ПК-1)

1. Охарактеризуйте борьбу как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Выстройте последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
3. Выявите методические особенности спортивной борьбы.
4. Выявите особенности возникновения национальных школ спортивной борьбы.
5. Выявите особенности оценки и развития внимания.
6. Выявите особенности оценки и развития скоростных способностей.
7. Выявите особенности судейства соревнований по различным видам борьбы.
8. Выявите педагогическое и агитационное значение соревнований.
9. Выявите специфические особенности системы знаний в борьбе.
10. Выявите сходства и различия в подготовке борцов различных стилей.
11. Дайте определение физической подготовки в борьбе.
12. Дайте характеристику организации учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в типовой СДЮСШОР.
13. Назовите биомеханические особенности техники спортивной борьбы.
14. Назовите в чем проявляется воспитательный эффект занятий спортивной борьбой?
15. Назовите и охарактеризуйте основные личностные качества, оказывающие значительное влияние на формирование спортивного мастерства.
16. Назовите критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
17. Назовите крупнейших мыслителей, высоко оценивших преимущество

занятий спортивной борьбой.

18. Назовите наиболее важные критерии возрастной динамики спортивных достижений борцов для правильного планирования многолетней тренировки.
19. Назовите основные требования к проведению занимающихся во время тренировки.
20. Назовите принципы обучения тренировочной и соревновательной деятельности единоборцев.
21. Назовите средства и методы, применяемые для реализации основных принципов обучения навыкам борьбы.
22. Назовите уровни мастерства тренеров-преподавателей работающих с спортсменами, дайте их характеристику.
23. Назовите четыре цикла и шесть этапов многолетней тренировки борцов и укажите их возрастные группы.
24. Обоснуйте значение внеучебных занятий на сохранение мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности.
25. Обоснуйте методику и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа «стоп-кадр»).
26. Обоснуйте способы выхода на «пик спортивной формы».
27. Обоснуйте суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбы.
28. Обоснуйте сущность понятия «цикличность в спорте».
29. Опишите возможности греко-римской борьбы в социализации занимающегося.
30. Опишите возможности сохранения спортивной формы.
31. Опишите особенности организации и порядок проведения учебных соревнований.
32. Опишите особенности оценки и развития силовых способностей.
33. Опишите особенности управления эмоциями.
34. Опишите порядок определения победителя в поединке.
35. Опишите специфические особенности системы умений в борьбе.
36. Опишите требования, предъявляемые к месту проведения соревнований по греко-римской борьбе.
37. Опишите характер влияния конкретного вида спорта на содержание и структуру составляющих спортивного мастерства.
38. Определите закономерности развития борьбы у народов древнего мира.
39. Определите значение и место спортивной борьбы в отечественной системе физического воспитания.
40. Определите особенности оценки и развития воли.
41. Определите особенности оценки и развития гибкости.
42. Определите особенности спортивной борьбы как вида спорта.
43. Определите роль и место греко-римской борьбы в системе физического воспитания. Особенности и педагогическое значение.
44. Определите состав и особенности работы судейской коллегии на соревнованиях.
45. Определите специфические особенности формирования двигательных навыков в борьбе.
46. Отрадите возможные пути дальнейшего развития спортивной борьбы.
47. Отрадите документы, необходимые для проведения соревнований.
48. Отрадите методические принципы подготовки борцов.
49. Отрадите основы методического мастерства тренера по борьбе.

50. Отрадите особенности видов спортивной борьбы.
51. Отрадите особенности врачебного контроля и самоконтроля на занятиях по борьбе.
52. Отрадите особенности ориентации и отбора детей для занятий борьбой.
53. Отрадите особенности оценки и развития координационных способностей.
54. Отрадите особенности оценки и развития памяти на движения.
55. Отрадите особенности развития борьбы в современное время.
56. Охарактеризуйте борьбу как учебную дисциплину и вид спорта.
57. Охарактеризуйте два варианта направленности тренировки: «от общей подготовки к специальной» и «от специальной подготовки к общей».
58. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля на достижение спортивного результата в греко-римской борьбе.
59. Охарактеризуйте значение ведения дневника самоконтроля в достижении результата в греко-римской борьбе.
60. Охарактеризуйте значение заминки на организм занимающихся.
61. Охарактеризуйте значение разминки на качество проведения учебно-тренировочного занятия.
62. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей дошкольного возраста
63. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для детей младшего школьного возраста
64. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся среднего школьного возраста
65. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для занимающихся старшего школьного возраста
66. Охарактеризуйте направленность учебно-тренировочной нагрузки для студентов высших учебных учреждений.
67. Охарактеризуйте необходимость планирования тренировочной нагрузки в микро, мезо и макро циклах подготовки спортсмена борца.
68. Охарактеризуйте особенности оценки и развития функций вестибулярного аппарата.
69. Охарактеризуйте особенности развития единоборств в России после 1917 г.
70. Охарактеризуйте порядок проведения занятий по борьбе и требования по технике безопасности.
71. Охарактеризуйте развитие единоборств в дореволюционной России.
72. Охарактеризуйте состояние оптимальной боевой готовности.
73. Охарактеризуйте схватку борцов с позиции биомеханики.
74. Охарактеризуйте теоретические и методические основы обучения техническим действиям.
75. Охарактеризуйте требования к гигиене спортсмена.
76. Перечислите и дайте краткую характеристику видов соревнований.
77. Перечислите необходимую документацию для организации и проведения соревнований по греко-римской борьбе.
78. Перечислите основные меры техники безопасности при организации и проведении соревнований по спортивной борьбе.
79. Перечислите педагогические условия формирования спортивного мастерства.
80. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для обслуживания соревновательного поединка
81. Перечислите состав судейской коллегии необходимый для проведения

соревнований по борьбе.

82. Перечислите специальные физические качества, необходимые спортсмену-борцу.
83. Перечислите функциональные критерии мастерства тренера-преподавателя.
84. Подчеркните различия в образовательном и оздоровительном эффекте занятий борьбой.
85. Представьте характеристику терминологии борца.
86. Приведите примеры влияния занятий борьбой на гармоничное развитие личности.
87. Приведите примеры страховки и само страховки в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
88. Приведите примеры тактических действий в защите.
89. Приведите примеры тактических действий в атаке.
90. Проанализируйте особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
91. Проанализируйте терминологию техники спортивной борьбы и ее разновидностей.
92. Произведите анализ иерархического построения классификации техники спортивной борьбы и обоснуйте ее методическое значение.
93. Раскройте многоуровневую классификационную схему техники спортивной борьбы.
94. Раскройте понятие раздельного и целостного метода обучения технике спортивной борьбы юношей младшего возраста.
95. Раскройте содержание анатомо-физиологических («силовых»), технико-тактических и социально-психологических качеств личности как структурных компонентов спортивного мастерства.
96. Раскройте содержание понятий «пассивность» и «активность» борцов.
97. Раскройте содержание требований борьбы как вида спорта, предъявляемых к способностям занимающихся.
98. Раскройте сущность понятия "Круговая тренировка".
99. Раскройте сущность понятия «объективная самооценка».
100. Раскройте фазовую структуру техники бросков в спортивной борьбе.
101. Раскройте этапы возникновения и развития спортивной борьбы в стране и за рубежом
102. Расскажите об общей классификации форм организации занятий по спортивной борьбе (на основе трех признаков: тип организации, направленность занятий, содержание учебного материала).
103. Составьте план-конспект учебно-тренировочного занятия направленного на формирование какого-либо технического действия
104. Составьте протокол хода соревнований отдельно взятой весовой категории

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

9 *Перечень основной и дополнительной учебной литературы*

Основная литература

1. Батукаев, А. А. Методики специальной физической подготовки по профилактики травматизма борцов вольного стиля : учебное пособие / А. А. Батукаев, С. Б. Элипханов. — Грозный : ЧГПУ, 2017. — 142 с. — ISBN 978-5-91692-489-3. — Текст : электронный // Лань электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/141578> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/438651>

2. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. И. Семёнова. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 105 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/423293>

3. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта : учебное пособие / Т. П. Замчий ; под редакцией А. Н. Налобина [и др.]. — Омск : СибГУФК, 2019. — 68 с. — ISBN 98-5-91930-126-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142474> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учебное пособие для вузов / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; под научной редакцией В. Н. Люберцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 96 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/423458>

2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/441686>

3. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-

физиологических особенностей организма [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - 2019. – 99 с – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин :.Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>

4. Кокурин А. В. Биомеханика единоборств : учеб. пособие / А. В. Кокурин, Н. А. Комарова, В. В. Акамов, М. Ю. Трескин - Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т. 2019. – 188 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки
2. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
3. <http://www.bibliociub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
4. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека « e-library»
5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
6. <http://www.ribk.net/about-consortium.jsp> - Российский информационно-библиотечный консорциум РИБК.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы

для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета или экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал;
- выучите определения терминов, относящихся к теме.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету или экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12 Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

121 *Перечень программного обеспечения*

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

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

122 *Перечень информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)*

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

123 *Перечень современных профессиональных баз данных*

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

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

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

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Зал единоборств № 104.

Основное оборудование:

Борцовские маты, борцовский ковер, «шведская стенка», перекладина переносная,

борцовский манекен.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.