

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

И.О.Декана СПФ СИиЕ

_____ Н.В.Иванова

_____ р.
Регистрационный № _____

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**Учебная программа учреждения высшего образования по
учебной дисциплине для направления специальности:
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по дзюдо)»**

Спортивно-педагогический факультет спортивных игр и единоборств

Кафедра спортивной борьбы

Курс 1

Семестры 1-2

Лекции – 24 часа

Экзамен 2 семестр

Практические занятия -104 часа

Зачет 1 семестр

Управляемая самостоятельная
работа – 14 часов

Семинарские занятия – 12 часов

Всего часов по
учебной дисциплине – 154

Форма получения
высшего образования:
дневная

Составил старший преподаватель В.В.Манинов

2014

Учебная программа (рабочий вариант) составлена на основе учебной программы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» от 03.06.2014, пр. № 8, регистрационный номер УД-79/баз. и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой спортивной борьбы

19.06. 2013 № 13
Заведующий кафедрой
_____ В.С.Ивко

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета СПФ СИиЕ

(дата, номер протокола)

Председатель
_____ Н.В.Иванова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа (рабочий вариант) учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)», в соответствии с утвержденной учебной программой от 03.06. 2014 пр. №8, регистрационный номер УД-79/баз. и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

Цель программы: формирование у студентов знаний и профессиональных навыков тренера по дзюдо, обеспечивающих обучение, подготовку и прогрессивное повышение спортивного мастерства дзюдоистов.

Задачи изучения дисциплины:

- Освоить общие основы теории дзюдо
- Овладеть методикой обучения и спортивной тренировки с учетом специфики вида борьбы;
- Изучить биомеханические закономерности выполнения технико-тактических действий дзюдо;
- Приобрести необходимый объем знаний по организации многолетнего учебно-тренировочного процесса по дзюдо;
- Способствовать накоплению практических умений в подготовке квалифицированных дзюдоистов.
- Овладеть опытом организации и судейства соревнований по дзюдо

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития дзюдо;
- общие основы теории дзюдо;
- средства и методы обучения технике и тактике дзюдо;
- этапы, задачи, средства, методы технической и тактической подготовки;
- методику развития физических качеств дзюдоистов;
- специфику психологической подготовки дзюдоистов;
- общие принципы и положения планирования тренировочного процесса;
- систему контроля и отбора, основы управления процессом многолетней подготовки дзюдоистов;
- обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления видом спорта;
- правила соревнований;
- профессиональные компетенции тренера по дзюдо;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса

- планирование и анализ соревновательной деятельности по дзюдо;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;
- основы медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки дзюдоистов;
- материально-технические требования к организации процесса подготовки по дзюдо;
- условия финансового обеспечения подготовки спортсменов.

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- обучать технике и тактике дзюдо;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику вида спорта;
- применять средства и методы обучения упражнениям;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки при проведении учебно-тренировочных занятий;
- управлять системой подготовки спортсменов, планировать тренировочный и соревновательный процесс, контролировать и нормировать физические нагрузки;
- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- обеспечить безопасность жизнедеятельности спортсменов, осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую медицинскую помощь;
- организовать и судить соревнования;
- готовить судей по виду спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена;
- планировать, осуществлять, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- использовать внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки дзюдоистов;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение процесса подготовки по дзюдо;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
- разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы;

- принимать управленческие решения;
- воспитывать патриотизм, чувство долга и ответственность за результаты учебной деятельности;

владеть:

- понятийным аппаратом избранного вида спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой технической и тактической подготовки в дзюдо;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методикой и навыками судейства;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Перечень дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения данной дисциплины:

№ пп	Наименование дисциплины
1.	Анатомия человека
2.	Физиология спорта
3.	Биомеханика
4.	Биохимия
5.	Теория и методика физического воспитания
6.	Теория спорта
7.	Педагогика
8.	Психология физической культуры и спорта
9.	Спортивная медицина
10.	Лечебная физическая культура и массаж
11.	Спортивная метрология

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Наименование раздела, темы	Всего	лекции	практические занятия	семинарские занятия	Управляемая самостоят. раб.
1	2	3	4	5	6
Раздел I. Введение в специальность	12	8		4	
Тема 1. Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо	2	2			
Тема 2. История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества	4	2		2	
Тема 3. История дзюдо	4	2		2	
Тема 4. Актуальные вопросы развития дзюдо	2	2			
Раздел II. Теоретические основы дзюдо	110	16	72	8	14
Тема 5. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Терминология дзюдо	18	4	8	2	4
Тема 6. Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма в дзюдо	14	2	8	2	2
Тема 8. Биомеханические особенности техники дзюдо	34	2	28	2	2
Тема 9. Система спортивной тренировки: цель, задачи, принципы и структура тренировки	4	2		2	
Тема 10. Средства, методы и условия спортивной подготовки	20	2	16		2
Тема 11. Спортивная подготовленность и пути ее достижения	10	2	6		2
Тема 16. Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста	10	2	6		2
Раздел III. Профессиональное мастерство	32		24	8	
Тема 19. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации	26		20	6	
Тема 20. Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов	6		4	2	
ИТОГО:	154	24	96	20	14

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ, ИХ СОДЕРЖАНИЕ,
ОБЪЕМ В ЧАСАХ**

№ пп	Название темы	Содержание	Объем в часах
1	2	3	4
Раздел 1	Введение в специальность		8
Тема 1.	ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА ПО ДЗЮДО	Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт как средство воспитания. Педагогическая сущность труда специалиста по физической культуре и спорту. Основные функции тренера по дзюдо. Показатели успешности педагогической деятельности тренеров: стабильность спортивных результатов спортсменов, соблюдение спортсменами норм морали и спортивной этики, создание в коллективе условий для дальнейшего прогрессирования его членов в спорте.	2
Тема 2.	ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. БОРЬБА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА	Спортивная борьба как одно из древнейших и популярных народных развлечений и естественное средство в воспитании и подготовке воинов как в древнее, так и в настоящее время. Краткие сведения о видах боевых искусств народов мира. Прикладная направленность всех видов будо, их взаимосвязь. Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба, как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки. Возникновение и отличительные особенности видов спортивной борьбы.	2
Тема 3.	ИСТОРИЯ ДЗЮДО	Возникновение и развитие видов будо в средневековой Японии. Отличительные особенности видов традиционных будо. Этапы формирования современных будо. Зарождение дзюдо. Основатель дзюдо Дзигоро Кано, жизненный путь, вклад в развитие спорта в довоенной Японии. Кано – новатор и традиционалист. Принципы дзюдо. Основные этапы в развитии дзюдо. Выход дзюдо на международную арену. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль дзюдо в Японии и мире.	2

1	2	3	4
Тема 4.	АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ДЗЮДО	Сведения о развитии дзюдо в республике Беларусь и в мире. Характеристика деятельности международной федерации дзюдо. Актуальные проблемы пропаганды и внедрения дзюдо в системы физического воспитания и спорта. Вопросы распространения идей развития дзюдо и расширение географии дзюдо в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо. Работа республиканской федерации и региональных федераций дзюдо. Определение тенденции развития дзюдо в республике и мире.	2
Раздел II	Теоретические основы дзюдо		16
Тема 5.	КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО	Определение понятий: классификация, систематика, терминология. Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Систематизация и классификация. Термины и их значение в обучении борьбе. Требования к терминам и их определениям (исторические, фактические, логические). Построение терминов. Общие понятия и термины спортивной борьбы.	4
Тема 6.	МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ДЗЮДО	Системный подход к обеспечению безопасности занимающихся дзюдо. Требования к месту занятий. Личная гигиена борца. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Дисциплина – основное условие безопасности на занятиях дзюдо. Требования к поведению занимающихся в зале. Права и обязанности руководителя спортивных баз и тренера по обеспечению техники безопасности. Факторы риска и их предупреждение. Приёмы страховки как обязательное условие при выполнении любого технического действия. Правила безопасного выполнения технических действий. Запрещённые действия.	2

1	2	3	4
Тема 8.	БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ДЗЮДО	Основные понятия биомеханики борьбы. Изучение и анализ специальных упражнений дзюдоиста по структуре, амплитуде, скорости, ускорениям и другим факторам, близким к технике дзюдо. Биомеханический анализ движений в подготовительных и специальных упражнениях борца. Биомеханический анализ техники дзюдо. Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и других факторов выполнения основного действия борца в приеме. Определение ошибок при выполнении технических. Приложение сил при выполнении болевых приёмов. Биомеханические особенности выполнения различных приёмов.	2
Тема 9.	СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ И СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки дзюдоистов. Формы организации тренировочного процесса по дзюдо. Структура и содержание учебных, учебно-тренировочных, тренировочных групповых занятий. Оптимальное сочетание тренировочной работы с соревновательной деятельностью. Соотношение средств специальной подготовки с общефизическим развитием. Организация тренировочной работы в группах разного уровня подготовленности. Селекция занимающихся по прогрессии физической и технико-тактической подготовки в группах и методика коррекции общих плановых заданий в группе для подготовки перспективных борцов.	2

1	2	3	4
Тема 10.	СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И УСЛОВИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	<p>Специфические средства и методы тренировки. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки. Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки в дзюдо. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы. Дозирование нагрузки. Тренированность и перетренированность в дзюдо. Методы их определения. «Спортивная форма» борца. Особенности планирования нагрузки в тренировке юных борцов, девушек и женщин.</p>	2
Тема 11.	СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПУТИ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ	<p>Компоненты подготовленности. Влияние генетической предрасположенности и степени тренированности на распределение компонентов спортивной подготовленности в отдельные группы. Взаимосвязь компонентов различных сторон подготовленности. Значимость, специфичность и соразмерность компонентов.</p> <p>Принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, специализации, всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, разнообразия и новизны, наглядности, индивидуализации, систематичности).</p>	2
Тема 16.	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БОРЦА.	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки дзюдоиста при развитии отдельных физических качеств. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость». Общая и специальная физическая подготовка. Средства и методы развития физических качеств.</p>	2

Старший преподаватель

В.В.Манинов

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ),
УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ИХ СОДЕРЖАНИЕ, ОБЪЕМ В ЧАСАХ**

№ пп	Название темы	Содержание	Объем в часах
1	2	3	4
Раздел II	Теоретические основы дзюдо		80
Тема 5.	КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ. ТЕРМИНОЛОГИЯ ДЗЮДО	Определение понятий: классификация, систематика, терминология. Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Систематизация и классификация. Термины и их значение в обучении борьбе. Требования к терминам и их определениям (исторические, фактические, логические). Построение терминов. Общие понятия и термины спортивной борьбы.	8П 2С
Тема 6.	МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ДЗЮДО	Системный подход к обеспечению безопасности занимающихся дзюдо. Требования к месту занятий. Личная гигиена борца. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Дисциплина – основное условие безопасности на занятиях дзюдо. Требования к поведению занимающихся в зале. Факторы риска и их предупреждение. Приёмы страховки. Правила безопасного выполнения технических действий. Запрещённые действия.	8П 2С
Тема 8.	БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ДЗЮДО	Основные понятия биомеханики борьбы. Изучение и анализ специальных упражнений дзюдоиста по структуре, амплитуде, скорости, ускорениям и другим факторам, близким к технике дзюдо. Биомеханический анализ движений в подготовительных и специальных упражнениях борца. Биомеханический анализ техники дзюдо. Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и других факторов выполнения основного действия борца в приеме. Определение ошибок при выполнении технических. Биомеханические особенности выполнения различных приёмов.	28П 2С

1	2	3	4
Тема 9.	СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ И СТРУКТУРА ТРЕНИРОВКИ	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки дзюдоистов. Формы организации тренировочного процесса по дзюдо. Структура и содержание учебных, учебно-тренировочных, тренировочных групповых занятий. Оптимальное сочетание тренировочной работы с соревновательной деятельностью. Соотношение средств специальной подготовки с общефизическим развитием. Организация тренировочной работы в группах разного уровня подготовленности. Селекция занимающихся по прогрессии физической и технико-тактической подготовки в группах и методика коррекции общих плановых заданий в группе для подготовки перспективных борцов.	2С
Тема 10.	СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И УСЛОВИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	Специфические средства и методы тренировки. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки в дзюдо. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы. Дозирование нагрузки. Тренированность и перетренированность в дзюдо. Методы их определения. «Спортивная форма» борца.	16П
Тема 11.	СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПУТИ ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ	Компоненты подготовленности. Влияние генетической предрасположенности и степени тренированности на распределение компонентов спортивной подготовленности в отдельные группы. Взаимосвязь компонентов различных сторон подготовленности. Значимость, специфичность и соразмерность компонентов. Принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, специализации, всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, разнообразия и новизны, наглядности, индивидуализации, систематичности).	6П

1	2	3	4
Тема 16.	ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БОРЦА.	Общая и специальная физическая подготовка. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки дзюдоиста при развитии отдельных физических качеств. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость», «ловкость». Общая и специальная физическая подготовка. Средства и методы развития физических качеств.	6П
Раздел III	Профессиональное мастерство		32
Тема 19.	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ АНАЛИЗА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ДЗЮДО ПО ГРУППАМ КЛАССИФИКАЦИИ	Схема анализа каждой группы приемов. Место изучаемых приемов в практике дзюдо. Биомеханический анализ приемов (площадь опоры, угол устойчивости, внешние и внутренние силы, рычаг, пара сил, факторы облегчающие или затрудняющие выполнение приема). NAGE-WAZA (нагэ-вадза) техника бросков (66 техник) Katame-waza (катамэ-вадза) техника фиксирующих приемов (29) Подводящие и имитационные упражнения, страховка. Анализ индивидуальных особенностей техники и умение оказать помощь в исправлении возможных ошибок, корректировка выполнения технических действий. Тактическая подготовка приема, последовательность усложнения условий выполнения приема. Овладение техническими действиями и их совершенствование.	20П 6С
Тема 20.	БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ДЗЮДО. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ, ЗАЩИТ И КОНТРПРИЕМОВ	Базовая основа традиционной техники дзюдо: 6 кю (белый пояс) Вспомогательные технические действия, не включённые в традиционную классификацию дзюдо НЭВАДЗА: переворачивания ТАТИВАДЗА: переводы	4П 2С

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»
(тренерская работа по дзюдо)1 курс

Номер раздела, темы,	Номер занятия	Название раздела, темы, занятия; Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов					Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
			Всего часов	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I		Введение в специальность	12	8		4				
1	1	Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо	2	2				Материал лекции		
2	2,3	История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества	4	2		2		Материал лекции	6,7,8	Опрос
3	4,5	История дзюдо	4	2		2		Материал лекции	6,7,8	Опрос
4	6	Актуальные вопросы развития дзюдо	2	2				Материал лекции		
II		Теоретические основы дзюдо	110	16	72	8	14			
5	7-10, 62-66	Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Терминология дзюдо	18	4	8	2	4	Методич. пособия	1,5,12	Реферат
6	16-22	Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма в дзюдо	14	2	8	2	2	Методич. пособия	1-12	Реферат
8	23-39	Биомеханические особенности техники дзюдо	34	2	28	2	2	Методич. пособия	6-8	Реферат
9	40,41	Система спортивной тренировки: цель,	4	2		2		Материал лекции	6,7,8	Опрос

		задачи, принципы и структура тренировки								
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10	42-51	Средства, методы и условия спортивной подготовки	22	2	18		2	Материал лекции	6,7,8	Реферат
11	52-56	Спортивная подготовленность и пути ее достижения	10	2	6		2	Материал лекции	6,7,8	Реферат
16	57-61	Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста	10	2	6		2	Материал лекции	6,7,8	Реферат
III		Профессиональное мастерство	32		32					
19	11-15, 67-74	Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации	26		20	6				
20	75-77	Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов	6		4	2				

Старший преподаватель

В.В.Манинов

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Планирующая документация

- Распределение средств и объемов работы в годовом планировании
- Рабочий месячный план учебно-тренировочной работы
- Недельные микроциклы. Содержание, дозировка и анализ нагрузки
- Планирование и анализ учебно-тренировочного занятия
- План-конспект. Содержание, последовательность и дозировка заданий
- Индивидуальное планирование подготовки дзюдоиста
- Годовой перспективный план подготовки национальных команд республики
- Тесты для определения уровня физической и технико-тактической подготовленности дзюдоистов

Информационные материалы

- Историко-хронологические данные развития спортивной борьбы и дзюдо
- Учебные и рабочие программы по дисциплинам специальности
- Лекционный материал по темам дисциплин специальности
- Сведения по Интернету

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание УСРС определяется номером и темой занятия в соответствии с учебной программой по курсам обучения в форме изучения нормативных документов; реферирования различных источников по заданной теме; написания докладов и контрольных работ; составление библиографий, графиков, схем, таблиц и презентаций; выполнение творческих заданий.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиханов, И.И. Техника спортивной борьбы / И.И. Алиханов. – М. : ФиС, 1977.- 216 с.
2. Введение в специальность: программа по специальности П.02.02.00.: физическая культура и спорт / сост. Е.Д. Белова. – Минск, 1997. – 10 с.
3. Выдрин, И.В. Введение в специальность / И.В. Выдрин. – М., 1980. – 159 с.
4. Грищенко, В.Н Поединки на татами / В.Н. Грищенко, Е.И. Кочурко.– Минск : Полымя,1992. – 207 с.
5. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов, техникумов ФК и УОР / под ред. Ю.А. Шулики [и др.]. – Ростов- на-Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
6. Ёўко, В.С. Барацьба спартыўная / В.С. Ёўко, Е.И. Качурка, В.А.Максімовіч. – Гродна, 1997. – 331 с.
7. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – М. : ФиС, 1967. – 152 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Г.Г. Озолин. – М. : АСТ ; Астрель, 2003. – 863 с.
9. Полубинский, В.Н. Борьба самбо / В.Н Полубинский, В.М. Сенько.-2-е изд. – Минск : Беларусь, 1980. – 141 с.
10. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов [и др.]; под общ. ред. А.П. Купцова. – М. : ФиС, 1978. – 424 с.
11. Спортивная борьба : учебник для ИФК / под общ. ред. Н.М. Галковского. – М. : ФиС, 1968. – 583 с.
- 12.Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие. В 4 кн. Ч. 1. Пропедевтика / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – 285 с.
- 13.Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие. В 4 кн. Ч. 2. Кинезиология и психология / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – 279 с.
- 14.Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие. В 4 кн. Ч. 3. Методика подготовки / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – 398 с.
- 15.Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие. В 4 кн. Ч. 4. Планирование и контроль / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2000. – 383 с.
16. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М. : ФиС, 1980. – 296 с.