

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Введение в специальность</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		<b>4</b>
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		
<b>Раздел II. Теоретические основы дзюдо</b>	<b>332</b>	<b>42</b>	<b>264</b>	<b>26</b>
Тема 5. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Терминология дзюдо	18	4	12	2
Тема 6. Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма в дзюдо	14	2	10	2
Тема 7. Правила соревнований по дзюдо. Основы судейства	56	4	50	2
Тема 8. Биомеханические особенности техники дзюдо	34	2	30	2
Тема 9. Система спортивной тренировки: цель, задачи, принципы и структура тренировки	14	4	8	2
Тема 10. Средства, методы и условия спортивной подготовки	48	4	42	2
Тема 11. Спортивная подготовленность и пути ее достижения	22	4	16	2
Тема 12. Основы интеллектуальной и психологической подготовки в дзюдо	8	2	4	2
Тема 13. Техническая подготовка	24	2	20	2
Тема 14. Особенности техники различных единоборств и методика их применения в дзюдо	6	2	4	
Тема 15. Тактика дзюдо	12	2	8	2

1	2	3	4	5
Тема 16. Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста	56	6	48	2
Тема 17. Интегральная подготовка в дзюдо	10	2	6	2
Тема 18. Индивидуализация сторон подготовки квалифицированных дзюдоистов	10	2	6	2
<b>Раздел III. Профессиональное мастерство</b>	<b>290</b>	<b>6</b>	<b>254</b>	<b>30</b>
Тема 19. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации	82	2	72	8
Тема 20. Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов	136	2	120	14
Тема 21. Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо	72	2	62	8
<b>Раздел IV. Методика обучения и тренировки</b>	<b>90</b>	<b>12</b>	<b>70</b>	<b>8</b>
Тема 22. Основы методики обучения и тренировки в дзюдо	8	2	6	
Тема 23. Организация процесса обучения. Организационные формы и содержание занятий	8	2	4	2
Тема 24. Разминка: содержание, формы и методика проведения. Методика применения специально-подготовительных упражнений в дзюдо	18	2	14	2
Тема 25. Вариативность технических действий дзюдо. Методика освоения и совершенствования	24	2	22	
Тема 26. Применение средств физического совершенствования дзюдоистов	20	2	16	2
Тема 27. Составление индивидуального плана тренировки и анализ его выполнения	12	2	8	2
<b>Раздел V. Организация работы по дзюдо в системе отраслей спорта и образования</b>	<b>56</b>	<b>14</b>	<b>34</b>	<b>8</b>
Тема 28. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки	18	4	12	2
Тема 29. Организационно-методические особенности подготовки борцов в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	8	2	4	2

1	2	3	4	5
Тема 30. Организационно-методические особенности подготовки дзюдоистов в ШВСМ, РЦОПЕ, сборных командах городов, областей, Республики Беларусь	10	2	6	2
Тема 31. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации	10	2	8	
Тема 32. Система отбора в дзюдо, принципы комплектования сборных команд	6	2	2	2
Тема 33. Организация и проведение занятий по дзюдо с различным контингентом занимающихся	4	2	2	
<b>Раздел VI. Материально-техническое обеспечение подготовки по дзюдо</b>	<b>46</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>2</b>
Тема 34. Специализированные сооружения и комплексы для занятий дзюдо	4	2	2	
Тема 35. Инвентарь и оборудование зала дзюдо (ДОДЗЁ)	10	2	8	
Тема 36. Эксплуатация ДОДЗЁ	6	2	4	
Тема 37. Уход за спортооружениями и оборудованием для занятий дзюдо	4	2	2	
Тема 38. Организация и проведение соревнований на спортооружениях для занятий дзюдо	16	2	12	2
Тема 39. Технические средства обеспечения учебно-тренировочного процесса и соревнований по дзюдо	6	2	4	
<b>Раздел VII. Научно-исследовательская работа в дзюдо</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
Тема 40. Методы и тематика научных исследований в спортивной борьбе	10	2	6	2
Тема 41. Организация и направление научных исследований в дзюдо	8	2	6	
Тема 42. Научно-исследовательские технологии, применяемые в дзюдо	10	2	6	
Тема 43. Внедрение результатов научно-исследовательской работы в практическую тренировочную деятельность	4	2	2	
Тема 44. Задачи и организация научно-исследовательской работы в спортивной борьбе. Основы научно-исследовательской работы студентов	10	2	8	
<b>ИТОГО:</b>	<b>866</b>	<b>104</b>	<b>682</b>	<b>80</b>