

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Тема 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И ИСТОРИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Практические занятия – 6 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Физическая культура как часть общей культуры общества. Роль искусства борьбы в воспитании и подготовке защитников отечества. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль борьбы в подготовке молодежи. Роль физической культуры и спорта в современном обществе, сущность и значение физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как часть культуры общества. Физическая культура и спорт как средство воспитания. Направленное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для формирования социально активной личности. Педагогическая сущность труда специалиста по физической культуре и спорту. Состояние и задачи кадрового обеспечения физической культуры и спорта на современном этапе.

Краткие сведения о видах боевых искусств народов мира. Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба, как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки.

Восточные виды боевых искусств и их значение в формировании современных видов спортивных единоборств.

Ознакомление с терминологией и основными понятиями спортивных единоборств. История развития видов спортивной борьбы. Виды спортивной борьбы на службе морально-патриотического и спортивно-оздоровительного воспитания подрастающей молодежи в Республике Беларусь. Государство и правительство – гарант заботы о здоровье нации. Система спортивных школ по видам спортивной борьбы в республике. Многосторонность воздействия занятий спортивной борьбой на физическое совершенствование.

Тема 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Формирование системы спортивной борьбы. Становление и развитие вольной борьбы в республиках Советского Союза. Выход вольной борьбы на международную арену. Основные этапы в развитии вольной борьбы.

Сведения о развитии вольной борьбы в республике Беларусь и в мире. Анализ важнейших соревнований в мире. Результаты выступлений спортсменов республики на официальных чемпионатах мира и Европы. Характеристика деятельности международной федерации спортивной борьбы. Вопросы организации деятельности международных общественных федераций Европы, Азии, Африки, Америки и взаимодействие с UWW (ФИЛА). Актуальные проблемы пропаганды и внедрения вольной борьбы в системы физической культуры и спорта. Привлечение новых членов в международную

федерацию. Вопросы распространения идей развития спортивной борьбы и расширение географии вольной борьбы в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики вольной борьбы. Организационные формы и методы совершенствования соревновательной деятельности в республике. Эволюция правил соревнований и влияние изменений в правилах на уровень технико-тактической подготовки спортсменов разных стран.

Расширение географии вида. Проблемы развития женской борьбы. Работа республиканской федерации и региональных федераций спортивной борьбы. Основные направления работы республиканской, областных и городских федераций. Организация централизованной подготовки членов национальных команд республики разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах.

Определение тенденции развития вольной борьбы в республике и мире по статистическим данным:

- количество стран, развивающих вольную борьбу;
- количество организаций, клубов культивирующих вольную борьбу;
- тренерские кадры и система подготовки;
- повышение спортивного мастерства спортсменов;
- анализ выступлений спортсменов разных стран на официальных соревнованиях.

Тема 3. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Определение понятий: классификация, систематика, терминология. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Обоснование различных классификаций. Обоснование терминологии спортивной борьбы. Терминология вольной борьбы.

Естественная и искусственная классификация. Функциональные системы. Основные признаки и требования к системам. Систематизация и классификация.

Классификация соревнований: отборочные, главные, контрольные и подводящие.

Классификация занимающихся вольной борьбой.

Классификация техники вольной борьбы.

Термины и их значение в обучении борьбе. Требования к терминам и их определениям (исторические, фактические, логические). Построение терминов. Определение основных терминов. Традиционность классификации вольной борьбы. Соразмерность классификации вольной борьбы с общей классификацией спортивной борьбы. Преимущества и недостатки различных подходов к классификации технических действий. Соответствие требований к построению определений, правильность терминологии, встречающейся в учебных и методических пособиях.

Понятия и термины: борьба, приём, защита, техника, стойка (высокая, низкая, фронтальная, правая, левая), бросок, наклон, поворот, подворот, подножка, зацеп, подсечка, подхват, отхват, подсад, сбивание, сед, нырок, вращение, положение борьбы лёжа, мост, сед, высед, скручивание, забегание, переход, накат, прогиб, рычаг, ключ, удушение, захват (скрестный, разноимённый, одноимённый, обратный, косой и др.), тактика, разведка, маскировка, угроза, опережение, заведение, осаживание и т.д.

Тема 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Тренер как профессиональная квалификация специалиста. Диапазон профессиональных знаний и умений. Стили управления коллективом (группой). Требования к личностным качествам. Профессиональные направления в учебно-тренировочной и организационной деятельности. Различия деятельности тренеров ДЮСШ (СДЮШОР) и тренеров, работающих с молодыми и взрослыми спортсменами и коллективами сборных команд.

Формирование общественно значимых мотивов занятий спортом и волевых черт личности спортсменов. Ответственность тренера за высоконравственное поведение спортсменов в процессе соревнований, на тренировках и в быту.

Показатели успешности педагогической деятельности тренеров: стабильность спортивных результатов спортсменов, соблюдение спортсменами норм морали и спортивной этики, создание в коллективе условий для дальнейшего прогрессирувания его членов в спорте.

Тема 5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИГОДНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

(СИСТЕМА ОТБОРА)

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Система отбора как составная часть общей системы подготовки борцов. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Оценка морфофункциональных особенностей борцов. Средства и методы отбора. Понятия системы отбора. Система отбора как составная часть общей системы подготовки борцов. Ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей при отборе юношей и девушек в группы начальной подготовки ДЮСШ.

Критерии отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям. Методика измерения уровня развития физических качеств, мало поддающимся изменениям в процессе многолетней тренировки.

Средства и методы отбора (общие, инструментальные, специальные).

Тема 6. ОСНОВЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Характер и способы проведения соревнований. Участники соревнований. Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм участника. Представители: тренеры и представители команд. Состав судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, их заместители, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач соревнований, комендант соревнований. Обязанности членов судейской коллегии. Требования к местам соревнований.

Тема 7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 8 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Правила соревнований. Содержание разделов правил.

Судейская этика. Терминология и жесты судей. Содержание борьбы: положения борцов, броски, удержания.

Порядок проведения соревнований по различным системам. Проведение жеребьёвки участников, порядок составления встреч по кругам. Регистрация хода схваток. Умение пользоваться символами и аббревиатурой для записи технико-тактических действий борцов в схватках. Определение мест участников.

Тема 8. МЕРЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Требования к местам занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена борца: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей.

Условия выхода и входа в зал во время занятий. Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приёмы самостраховки и правил страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий.

Предотвращение травм при обращении с оборудованием.

Соблюдение формы одежды на тренировках и соревнованиях.

Дисциплина – основное условие безопасности на занятиях борьбой.
Требования к поведению занимающихся в зале.

Приёмы страховки как обязательное условие при выполнении любого технического действия. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное.

Приёмы самостраховки. Падения на спину, на бок, на грудь. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полёта, скорости перемещения в пространстве. Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки. Правила безопасного выполнения технических действий. Запрещённые действия.

Раздел II. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Тема 9. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Практические занятия – 32 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Определение понятий: техника спортивной борьбы, приём, защита, техническое действие, технико-тактическое действие. Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приёмов и защит). Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и партере. Центр тяжести борца и общий центр тяжести пары, изменение его положения в различных ситуациях борьбы. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение её положения при выполнении приёмов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приёмов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приёмов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при выполнении приёмов и защит. Рычаг. Динамика пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода.

Определение ошибок при выполнении технических действий путём упрощённого биомеханического анализа движений борца в процессе разучивания на тренировке и применения в соревнованиях.

Характеристика базовых приёмов всех классификационных групп техники спортивной борьбы.

Определение понятий: бросок, сваливание, перевод; приём, защита, контрприём, техника, стойка (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная, высокая, низкая, прямая, согнутая); дистанция (дальняя, ближняя, вплотную); партер, мост, лёжа, опережение, наклон, поворот, подворот, прогиб, вращение, сед, сбивание, скручивание, нырок, переворот, высед, забегание, переход, накат, разгибание, ключ, захват (скрестный, разноимённый, одноимённый, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу).

Особенности техники вольной борьбы. Техника нападения и защиты в стойке. Особенности выполнения контрприемов. Тактические приёмы подготовки технических действий. Комплекс действий в нарушении устойчивости соперника для создания облегчённых условий выполнения приема.

Техника нападения и защиты в партере. Особенности выполнения переворотов соперника, способы дожиманий на лопатки. Комбинационные действия в стойке и партере.

Основные вопросы:

| |
|--|
| Подготовительные действия в вольной борьбе |
| Способы захватов |
| Технические действия нападения в стойке |
| Броски наклоном |
| Броски прогибом |
| Броски подворотом |
| Броски вращением |
| Броски поворотом(через плечи, «мельница») |
| Броски седом |
| Варианты бросков |
| Комбинации бросков |
| Различные способы переводов в партер |
| Сваливание сбиванием и скручиванием |
| Технические действия нападения в партере |
| Перевороты накатом |
| Перевороты забеганием |
| Перевороты скручиванием |
| Перевороты разгибанием |
| Перевороты переходом и вращением |
| Броски в партере |
| Удержания |
| Комбинации приемов лежа |
| Защитные и контратакующие действия |
| Предварительная защита |
| Освобождение от захватов |
| Контрприемы и выходы наверх |
| Способы уходов с удержаний |

Определение понятий тактика и стратегия борьбы. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Техничко-тактические действия. Разделы тактики спортивной борьбы. Манеры ведения схваток Выявление сущности разделов тактики. Сущность тактики и основные направления применения и тактических действий в борьбе.

Задачи, средства и методы тактической подготовки борцов.

Планирование тактической подготовки. Управление процессом тактической подготовки борца. Средства и методы контроля тактической подготовленности борца.

Тактика участия в соревнованиях. Средства и методы проведения разведки для сбора информации о ситуации. Способы оценки информации. Оценка технической, тактической, физической, психологической подготовки противника. Оценка условий проведения предстоящих соревнований. Составление тактического плана участия в соревнованиях.

Тактика ведения поединка (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений). Наступающая и оборонительная тактика. Атакующий и контратакующий характер ведения схваток. Тактика маскировки, подавление, преследование. Обманные действия: маскировка, вызов, угроза. Тактика ведения схватки ведущих борцов страны. Моделирование как вид тактической подготовки борца. Средства и методы совершенствования различных видов тактики ведения схваток.

Планирование тактики ведения схваток. Составление технико-тактических схем ведения схваток.

Тактика подготовки и проведение технических действий. Основные тактические приёмы. Маневрирование, сковывание, выведение из равновесия, способы использования инерции движения, возникающие и создаваемые благоприятные условия для проведения бросков. Осуществление захватов и способов воздействий на движения соперника. Тактика выполнения отдельных приёмов и защит.

Комбинации технических действий – тактический приём. Нарботанные и спонтанные комбинации. Спонтанная комбинация приёмов – ситуативная реализация технической базы спортсмена.

Основные вопросы:

| |
|--|
| Разделы и содержание тактики вольной борьбы |
| Тактика подготовки и проведения технических действий |
| Тактические приемы: угроза, вызов, двойной обман |
| Выведения из равновесия, сковывание |
| Способы создания и использования динамических ситуаций при проведении бросков |
| Способы создания и использования динамических ситуаций при проведении переводов и сваливаний |
| Проведение двойных атак |
| Тактика ведения схватки |
| Маневрирование |
| Маскировка |
| Преследование |
| Подавление |
| Манеры ведения схватки |
| Технико-тактические схемы ведения схватки |
| Тактика участия в соревнованиях |

| |
|----------|
| Разведка |
|----------|

| |
|--------------------------------------|
| Тактика борьбы с разными соперниками |
|--------------------------------------|

Тема 10. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Практические занятия – 32 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Физические качества борца. Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Способы определения показателей физического развития. Факторы, влияющие на развитие физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка борца. Средства и методы повышения уровня физической подготовленности. Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца.

Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки самбиста при развитии отдельных физических качеств.

Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы.

Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов.

Способы измерения быстроты борца (общие и специальные). Факторы, влияющие на развитие быстроты.

Способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.). Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).

Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения ловкости борца.

Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у борцов разного возраста и пола. Нормативы физической подготовленности борца на различных этапах тренировки.

Основные вопросы:

| |
|-------------------------------------|
| Основы физической подготовки борцов |
|-------------------------------------|

| |
|--|
| Физическое качество силы и средства силовой подготовки борца |
|--|

| |
|-----------------------|
| Формы проявления силы |
|-----------------------|

| |
|------------------------|
| Режимы мышечной работы |
|------------------------|

| |
|---------------------------------|
| Методы и средства развития силы |
|---------------------------------|

| |
|---|
| Физическое качество быстроты и средства скоростной подготовки борца |
|---|

| |
|-------------------------------|
| Быстрота двигательной реакции |
|-------------------------------|

| |
|------------------------------------|
| Методы сложения скоростей движений |
|------------------------------------|

| |
|---|
| Физическое качество ловкости и средства повышения координационных |
|---|

| |
|---|
| способностей борцов |
| Координационные способности и формы управления развитием специальной ловкости |
| Способы формирования специальной ловкости |
| Физическое качество гибкости и средства развития гибкости у борцов |
| Формы и методы развития активной гибкости |
| Формы и методы применения пассивной гибкости |
| Физическое качество выносливости и средства воспитания выносливости |
| Общая выносливость и особенности развития |
| Специальная выносливость борца |
| Методы и средства развития специальной выносливости борцов |

Тема 11. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Задачи, средства и методы психологической подготовки борца. Способы регулирования психических состояний на соревнованиях, тренировке и в быту. Задачи, средства и методы психологической подготовки борца. Определение понятия психика, психология, психические качества. Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей. Определение понятий: воля и волевые качества, мораль, моральные качества. Механизм волевых проявлений.

Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.

Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, пунктуальности, скромности, честности.

Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек борца. Нормы поведения борца на соревнованиях, в тренировке, в быту.

Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.

Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе тренировки и соревнований.

Способы регулирования психических состояний на соревнованиях, тренировке и в быту. Мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка и др.

Психологическая направленность содержания разминки перед схваткой в зависимости от типа нервной системы и состояния борца.

Планирование моральной и психологической подготовки в тренировке. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки: средства и методы воспитания трудолюбия, дисциплинированности, честности, принципиальности; авторитет борца и критерии его оценки.

Основные вопросы:

| |
|--|
| Основы психологической подготовки борца |
| Характеристика типов высшей нервной деятельности |
| Отличительные особенности холерика и сангвиника |
| Отличительные особенности меланхолика и флегматика |
| Волевые качества и особенности их воспитания средствами вольной борьбы |
| Характеристика и формы воспитания смелости и решительности борцов |
| Методика повышения устойчивости борцов к сбивающим факторам |
| Формы и методы контроля за психологической подготовленностью борцов |
| Психические состояния борца и формы управления в стрессовых ситуациях |
| Характеристика предстартовых состояний борцов |
| Способы воздействия на психические состояния борцов в предстартовых состояниях |
| Формы саморегуляции психических состояний |

Тема 12. СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Интеллектуальная подготовка как обязательный компонент формирования спортсмена. Требования к уровню интеллектуального развития человека. Знание и соблюдение этических норм поведения в обществе. Моральный облик интеллигентного человека. Задачи и пути формирования идейных основ поведения, этических норм и навыков. Содержание работы по нравственно-патриотическому воспитанию и пути её реализации. Формирование мотивации осмысленного стремления к всестороннему гармоничному развитию, приобретению и совершенствованию всего, что определяет ценность человека как активного участника общественного прогресса. Этические нормы, регулирующие поведение и взаимоотношения в сфере спорта (спортивная этика). Патриотизм как основа идейного воспитания спортсмена. Занятия борьбой как средство формирования стремления защищать честь страны на международных соревнованиях. Общественная активность – индикатор эффективности нравственного воспитания.

Понятие о человеческом достоинстве. Порядочность, честность, способность оказать помощь, отзывчивость, обязательность в выполнении своих обещаний. Терпимость к негативным поступкам, способствующим возникновению конфликта. Постоянное повышение уровня знаний в различных сферах человеческой деятельности (культуре, искусстве, спорте, техническом прогрессе)

- принципиальная схема взаимосвязи понятий умственной деятельности;

- потребности (врождённые и приобретённые), рефлексy (безусловные – инстинкты, условные), чувства и их взаимосвязь с рефлексами и потребностями;
- уровни сознания (подсознание, сознание, сверхсознание – мышление);
- умственные способности и их взаимосвязь с деятельностью на различных уровнях сознания;
- средства и методы развития: выдержки, настойчивости, смелости, решительности, инициативности, терпеливости в преодолении трудностей;
- средства и методы воспитания: трудолюбия, чувства коллективизма, дисциплинированности, патриотизма, точности (обязательности), скромности, интернационализма, навыков поведения в быту и на соревнованиях;
- механизм формирования полезных и вредных привычек, способы исправления (отучения) от вредных привычек;
- методы развития интуиции борца;
- методы развития эрудиции;
- методы развития интеллекта.

Основные вопросы:

| |
|--|
| Основы интеллектуальной подготовки |
| Средства интеллектуального развития борцов |
| Формы общения и поведения в общественных местах |
| Правила поведения в заграничной командировке, на соревнованиях |

Раздел III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тема 13. ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Особенности построения процесса обучения в вольной борьбе. Определение понятий: знания, умения, навык. Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения.

Содержание процесса разучивания. Место разучивания в учебных и учебно-тренировочных занятиях. Контроль умений и способы исправления ошибок.

Формы и методы контроля степени совершенства навыка борца.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудио-визуальные). Методы контроля знаний. Методы программированного обучения (линейные, разветвлённые и адаптированные программы).

Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля умений. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы тренировки (упражнения и варьирования). Технические средства тренировки (тренажёры). Соревнования, как основной метод контроля степени совершенства навыка. Выявление и исправление недостатков подготовленности борца (достаточность и надёжность навыка).

Частные методики обучения. Особенности обучения взрослых мужчин и женщин, подростков и юношей, девушек.

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

Основные вопросы:

| |
|--|
| Задачи, средства и методы обучения техническим действиям вольной борьбы. |
| Особенности обучения броскам и переводам в стойке |
| Особенности обучения переворотам и другим приемам в партере |

Тема 14. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИХ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Дидактические принципы, реализуемые при обучении вольной борьбе. Суть принципов и их реализация при обучении вольной борьбе: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности.

Определение понятий: воспитание, обучение, принципы, знания, умение, навык, задачи обучения, средства обучения, методы, разучивание, тренировки, упражнение.

Содержание процесса передачи знаний. Способы контроля знаний. Технические средства передачи знаний (аудио, видео, аудио-визуальные, компьютерные).

Формы реализации принципов обучения: сознательности и активности, наглядности, сочетания коллективного и индивидуального, доступности, прочности.

Признаки, по которым можно определить нарушение того или иного принципа обучения в вольной борьбе. Роль тренера в реализации принципов.

Тема 15. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРИЕМОВ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ. МЕТОДИКА ОСВОЕНИЯ ОТВЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ (ЗАЩИТЫ И КОНТРПРИЕМЫ)

Практические занятия – 26 часов

Урочные формы занятий их особенности и признаки (постоянный состав, твёрдое воспитание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачёты, экзамены, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, их задачи и содержание.

Внеурочные занятия: теоретические и практические самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и соревнования.

Последовательность обучения техническим действиям. Организация внеурочных занятий.

Основные вопросы:

| |
|---|
| Организационные формы и последовательность обучения техническим действиям |
| Организационные формы заданий в процессе обучения приемам в стойке |
| Организационные формы заданий в процессе обучения приемам в партере |

Учет сложности технических действий. Способы распределения технических действий при обучении и совершенствовании. Вариативность изучаемых приемов по направленности и структуре. Специальные упражнения страховки партнёра при выполнении: подножек, подсечек, подхватов, зацепов, обвивов, бросков захватом ног, через спину и бедро, через плечи и прогибом; упражнений с партнёром.

Способы страховки преподавателем при разучивании бросков.

Особенности методики обучения технике вольной борьбы.

Организационные формы обучения приемам в партере.

Основные вопросы:

| |
|--|
| Способы распределения технических действий в процессе обучения и совершенствования |
| Линейный и концентрический способы распределения технических действий в стойке |
| Кустовой и индивидуально-комплексный способы распределения технических действий в стойке |

Тема 16. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗМИНКИ БОРЦА

Практические занятия – 20 часов

Цель и задачи применения разминки в учебно-тренировочных занятиях вольной борьбой. Структурные части разминки: разогревающая, разминающе-растягивающая, специально-подводящая. Подбор упражнений, способствующих тонизирующему воздействию на все суставные сочленения и мышечные группы, повышению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Организационные формы проведения разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание разминки с учетом применяемой организационной формы. Подбор, последовательность и дозировка упражнений по количеству повторений и интенсивности выполнения. Специализированные игры-единоборства. Содержание и методика применения в разминке борца. Формы комбинированных эстафет с бегом, бросками спарринг-партнера или

тренировочного манекена. Разновидность приемов самостраховки. Имитационные упражнения и формы заданий.

Тема 17. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Практические занятия – 24 часа

Школа специальных движений и действий: маневрирование (захваты, передвижения, повороты, подвороты, перемещения и вращения с партнером);

Освоение специальных упражнений борца вольного стиля. Способы перемещений по ковру. Взаиморасположения относительно соперника. Дистанции. Способы сближения или удаления от соперника. Требования к упражнениям в перемещениях по ковру: для взаиморасположения с соперником. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специализированные упражнения в парах для развития специальной ловкости и скоростно-силовой выносливости. Элементы бросков. Способы выполнения отдельных элементов бросков. Модификация элементов технических действий в специально-подготовительных упражнениях для ускорения и качества процесса обучения. Организационные формы применения специально-подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам. Специально-подготовительные упражнения имитационного характера.

Обеспечение правильности расположения частей тела статическими позами завершения первой фазы броска (вход). Специально-подготовительные и подводящие упражнения с партнером. Упражнения с отягощениями и использованием тренажеров. Имитационные действия. Вариативность выполнения имитационных действий. Методика использования имитационных действий при освоении и совершенствовании бросков.

Приемы самостраховки (варианты всевозможных падений на спину, на бок, на грудь с частичным и полным вращением) и страховки;

Способы выведений из равновесия (рывком, толчком, скручиванием) и их применение.

Специальные подвижные игры-единоборства (в касания, в теснения, в нарушение равновесия, в лишение опоры, игры-дебюты с определенными заданиями нападающему спарринг-партнеру. Особенности падений на спину, на бок, на грудь. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полёта, скорости перемещения в пространстве. Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки. Специально-подготовительные упражнения самостраховки. Методика обучения приёмам самостраховки с усложнением условий выполнения партнером падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с вращением через голову и без вращения, увеличением высоты полёта и быстроты выполнения.

Тема 18. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАДАНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 12 часов

Организация занимающихся в процессе обучения техническим действиям в стойке. Последовательность обучения техническим действиям в стойке: на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями.

Последовательность обучения приемам борьбы в партере.

Ответные действия. Методика обучения защитным и контратакующим действиям.

Учет сложности технических действий по структуре и приложению физических усилий при выполнении.

Линейный способ распределения технических действий в учебно-тренировочном процессе. Достоинства и недостатки.

Концентрический способ распределения технических действий в начальном периоде обучения. Использование широкого диапазона изучаемых технических действий в стойке. Развитие специальной ловкости.

Кустовой способ распределения технических действий. Вариативность изучаемых приемов по направленности и структуре. Организационные формы обучения приемам лежа (в партере). Распределение приемов нападения и защиты по положению соперника и расположению к нему.

Тема 19. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ С ЗАНИМАЮЩИМИСЯ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ПОЛА

Практические занятия – 14 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Учет особенностей психики и функциональной подготовленности детей. Методические приемы организации занятий с детьми. Преимущество игрового и соревновательного методов в начальном периоде обучения. Распределение нагрузки при занятиях с девочками. Использование простейших игр единоборств и форм организации занимающихся. Проведение эстафет с элементами технических действий борца. Предмет обучения. Задача обучения. Последовательность обучения технике и тактике вольной борьбы (основы техники и тактики, индивидуальная техника и тактика) по принципу: от простого к сложному.

Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении.

Целенаправленное применение дидактических принципов (наглядности, активности, доступности и др.). Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов.

Этап начального обучения – формирование умений и овладение навыками.

Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения.

Средства и методы обучения. Метод слова, метод показа. Особенности

применения метода показа в борьбе – сенсорная ориентация. Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок.

Методика овладения техникой вольной борьбы, близкой к изученным основам техники.

Роль физических качеств при овладении различными приемами вольной борьбы (по группам классификации). Роль двигательных установок и опыта.

Фазы движений. Фазовая последовательность выполнения движений.

Формирование двигательного навыка в ходе упражнений. Анализ особенностей обучения (по группам классификации).

Технический арсенал борца и закономерности его формирования.

Конкретизация критериев качества выполнения специальных упражнений и техники вольной борьбы.

Методы совершенствования качества выполнения основных приемов техники вольной борьбы.

Методы совершенствования качества (мощности) выполнения отдельных частей приемов.

Основные вопросы:

| |
|---|
| Специально-подготовительные действия в вольной борьбе |
|---|

| |
|--|
| Методика применения специализированных подвижных игр-единоборств |
|--|

Раздел IV. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Тема 20. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 4 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Структура и содержание занятий. Обоснование выбора задач, средств и методов тренировки в вольной борьбе. Специфические средства и методы тренировки. Части занятий. Распределение средств и дозировка заданий. Отличительные особенности учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Конспект занятия, его форма и содержание. Зависимость формы и организация занятий, их содержание от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренеров.

Урочные формы занятий их особенности и признаки (постоянный состав, твёрдое воспитание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачёты, экзамены, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, их задачи и содержание.

Внеурочные занятия: теоретические и практические самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика,

научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и соревнования.

Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.

Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

По заданию преподавателя студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, задание борцам для самостоятельных занятий дома (упражнений). План проведения наблюдений в соревнованиях.

Студенты по заданию преподавателя проводят урочные занятия.

Тема 21. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 34 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Формы организации занятий по борьбе могут быть разными. Различают урочные занятия, проводимые под руководством преподавателя, и внеурочные (самостоятельные), которые проводятся по заданию тренера или личной инициативе занимающихся.

Урочная форма организации работы предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться обособленно и сопряженно с тренировочным процессом (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—20 мин. в начале практического урока).

Учебно-тренировочное занятие — наиболее распространенная форма организации занятий. Его продолжительность — 90—150 мин. Задачи: изучать и совершенствовать технику и тактику борьбы; совершенствовать физические и волевые качества. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть. Продолжительность — 3—7 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке. При необходимости тренер дает задание каждому занимающемуся в отдельности.

Подготовительная часть. Продолжительность — 20—30 мин. Задачи и средства их решения те же, что и в учебном уроке.

Основная часть. Продолжительность при 90-минутном уроке — 60 мин., при 120-минутном — 90 мин. Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее изученные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение частей приемов, связок, комбинации приемов, контрприемов и пр.). Затем занимающиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки и т. д.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В

конец основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть урока может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости. Заключительная часть. Продолжительность — 7—10 мин. Задачи: нагрузить утомленные мышцы силовыми упражнениями на основные группы мышц; изучить или повторить упражнения самозащиты, одновременно используя их для расслабления нагруженных мышц и снятия эффекта циклической составляющей предыдущих силовых упражнений и средства те же, что и в основной части урока.

Тема 22. ФОРМЫ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННО-КОНДИЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОРЦОВ

Практические занятия – 34 часа

Цель, задачи, средства и методы физической подготовки борца
Средства и методы повышения координационно-кондиционных способностей борцов в комплексном воздействии на воспитание физических качеств. Нормативы физической подготовленности борца на различных этапах тренировочного процесса. Дозирование нагрузки в системе общей и специальной физической подготовки. Специализированные упражнения как средство координационно-координационной подготовки борцов. Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца.

Общая и специальная физическая подготовка. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки борца при развитии отдельных физических качеств.

Определение понятий: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость. Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Специальная и общая сила борца. Методы развития силы.

Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности борцов.

Способы измерения быстроты борца (общие и специальные). Факторы, влияющие на развитие быстроты.

Способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.). Виды утомления и их механизм (физического, умственного, сенсорного, эмоционального и др.).

Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения ловкости борца.

Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у борцов разного возраста и пола. Нормативы физической подготовленности борца на различных этапах тренировки.

Основные вопросы:

| |
|---|
| Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей борцов |
| Методы и средства повышения скорости выполнения бросков |
| Методы и средства повышения мощности выполнения бросков |
| Методы и средства повышения специальной координационной подготовленности борцов |
| Методы и средства развития оперативного мышления |

Тема 23. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 14 часов

Домашние задания как внеурочная форма занятий. Содержание и рекомендуемые средства и индивидуальная нагрузка по объемам и интенсивности выполняемых заданий, как в утренних зарядках, так и в дополнительных индивидуальных занятиях. Применение нетрадиционных средств подготовки. Индивидуальное дозирование заданий. Внеурочные занятия: теоретические и практические самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и соревнования.

Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.

Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

По заданию преподавателя студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, задание борцам для самостоятельных занятий дома (упражнений). План проведения наблюдений в соревнованиях.

Раздел V. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Тема 24. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Формы организации тренировочного процесса по вольной борьбе. Структура и содержание учебных, учебно-тренировочных, тренировочных групповых занятий. Оптимальное сочетание тренировочной работы с соревновательной деятельностью. Соотношение средств специальной подготовки с общефизическим развитием. Основная цель тренировки:

формирование высокосовершенного навыка борьбы и достижение спортивных результатов.

Задачи тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий борьбы (техники и тактики), воспитание специальных физических качеств (кондиционно-координационные способности) и морально-волевых качеств борца.

Вспомогательные задачи тренировки: сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание нравственных качеств, воспитание навыков организационной, инструкторской и судейской деятельности. Воспитание спортсменов в процессе тренировки: потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена.

Современные направления в системе подготовки по вольной борьбе. Основные понятия системы спортивной тренировки. Компоненты соревновательной деятельности в системе подготовки дзюдоистов. Сочетание групповых и индивидуальных заданий в тренировочном процессе. Формы и методы прогрессивного влияния используемых в системе подготовки средств для роста спортивного мастерства. Реализация основных принципов спортивной тренировки и способы реальной оценки качества тренировочной работы.

Основные вопросы:

| |
|--|
| Задачи спортивной тренировки по вольной борьбе и средства реализации |
|--|

| |
|--|
| Принципы спортивной тренировки. Формы реализации |
|--|

Тема 25. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 22 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Средства тренировки общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие упражнения разновидности ходьбы, бега, акробатические упражнения без предмета, с предметом, с партнерами, с тренажерными устройствами и т.д. специальные упражнения – упражнения без предметов, упражнения с предметами, с партнерами, с спортивными снарядами, с тренажерными устройствами. Специально-подводящие упражнения, упражнения содержащие структуру, координацию движения, направления усилий технических действий.

Направления воздействия общих физических упражнений. Направления воздействия специальных физических упражнений. Средства технической и тактической подготовки. Методы проведения спортивной тренировки. Методы развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Методы обучения техническим и тактическим действиям. Методы совершенствования технической и тактической подготовки.

Тема 26. УПРАВЛЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ БОРЦА

Практические занятия – 22 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Календарь соревнований. Выбор и распределение значимости соревнований. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов. Градация соревнований. Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Международный календарный план и классификация соревнований.

Периодичность и системность составления календаря соревнований. Распределение соревнований для членов национальных команд республики. Критерии допуска к участию в официальных международных соревнованиях.

Основные вопросы:

| |
|---|
| Управление соревновательной деятельностью |
| Управление соревновательной деятельностью. Выбор и распределение значимости соревнований в системе подготовки спортсменов |
| Критерии комплектования состава участников и планирование результатов |
| Международный календарный план и классификация соревнований |
| Распределение соревнований для членов национальных команд республики |
| Критерии допуска к участию в официальных международных соревнованиях |
| Контроль и учет спортивного совершенствования |
| Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов |
| Определение количества соревновательных стартов в годовом цикле. Анализ соревновательной деятельности спортсменов |
| Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток |

Тема 27. ФОРМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Педагогический контроль, его содержание и значение. Методика педагогического контроля. Применение способов сокращенной оперативной записи содержания тренировочных заданий и определения нагрузки по объему и интенсивности по показателям ЧСС, с использованием шкалы интенсивности. Стенографическая запись схваток. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах подготовки: технической, тактической, физической, психологической. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальных кондиционно-

координационных возможностей с учетом морфологических особенностей спортсменов. Контроль и учет спортивного совершенствования. Задачи и методика использования форм комплексного контроля: текущего обследования, этапных комплексных обследований, углубленных медицинских обследований. Содержание и методики применения специализированных тестов.

Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления.

Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Способы оперативной коррекции параметров тренировочной нагрузки и показателей технико-тактического мастерства.

Тема 28. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Практические занятия – 2 часа

Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к специфическим нагрузкам в вольной борьбе. Задачи, решаемые с помощью медико-биологических методов обследований. Понятие о кумулятивном эффекте тренировки и способы его определения с помощью медицинских, морфологических, клинико-биохимических и биомеханических методов исследований. Особенности восстановительных процессов после физических и психических напряжений. Степени утомления и закономерности управления тренировочными нагрузками и периодами восстановления. Критерии возможностей борцов к восстановлению. Характеристика физиологического явления суперкомпенсации. Методы контроля уровня эмоционально-волевых процессов.

Система врачебно-педагогических наблюдений. Пробы с повторными и дополнительными нагрузками. Специфические тесты диагностики функциональной готовности спортсменов.

Раздел VI. МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Тема 29. ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ БОРЦОВ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов. Моделирование подготовки с составлением "модели чемпиона". Моделирование индивидуальной

подготовки с учетом морфофункциональных особенностей борца. Основы выполнения планируемых задач. Методика анализа и коррекции.

Особенности использования методики интегральной подготовки при формировании индивидуальных технико-тактических комплексов в вольной борьбе. Пути рационального распределения средств нападения и защиты при определении индивидуальной манеры ведения соревновательных схваток. Учет ошибок и анализ соревновательной деятельности с определением возможностей устранения замеченных недостатков в подготовленности борцов. Формы освоения и совершенствования способов рациональных и эффективных взаимодействий с борцами разного уровня технико-тактической и физической подготовленности. Методы тестирования с учетом морфологических особенностей спортсменов. Индивидуально-комплексный способ освоения технико-тактических действий. Подбор технических действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена. Формирование приемов нападения и защиты. Комбинационные действия с учетом индивидуальных коронных приемов. Взаимосвязь с тактическими приемами, обеспечивающими эффективность применения индивидуальной техники в соревновательной деятельности. Повышение надежности защитных действий от наиболее часто применяемых действий соперников. Способы обеспечения вариативности, активности и результативности технико-тактических действий в схватках с разными по подготовленности соперниками.

Тема 30. МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ

Практические занятия – 20 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Освоение комбинаций технических действий с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей спортсмена. Методика совершенствования индивидуальных коронных приемов с целенаправленным применением специализированных средств физической подготовки, обеспечивающих эффективность реализации индивидуальных технико-тактических действий в соревновательной деятельности.

Способы применения нетрадиционных средств подготовки. Методика использования беговых заданий (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным площадкам, по песку, по воде); лазания по деревьям, упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами, изометрические упражнения. Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности. Круговой и интервальный метод тренировки как эффективное средство повышения интенсивности борьбы. Способы управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования.

Подбор упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Применение упражнений в парах как средства кондиционно-координационной подготовки борцов вольного стиля. Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Методика освоения имитационных упражнений как средства развития специальной координации борца. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Оперативный контроль влияния плановой тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов. Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер. Оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения средств массажа и термопроцедур. Объективная оценка потенциальных возможностей спортсменов. Текущий контроль, этапный контроль.

Тема 31. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ СХЕМ ВЕДЕНИЯ СХВАТОК

Практические занятия – 10 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Формы технико-тактических схем ведения схваток. Факторы определяющие содержание технико-тактических схем ведения схваток.

Технический потенциал борца. Тактический потенциал борца. Особенности стиля ведения схваток. Функциональная подготовка борца. Физическая подготовленность и ее особенности. Психологическая подготовленность и интеллект борца.

Цель и задачи участника в соревнованиях. Индивидуализация технико-тактических схем ведения схваток.

Методика сбора информации об особенностях подготовки предстоящих соперников, местах проведения соревнований.

Моделирование особенностей технико-тактических схем ведения схваток основными противниками. Анализ, контроль и коррекция технико-тактических схем ведения схваток с соперниками. Виды защит и контрприемов от возможных атакующих действий предстоящих соперников.

Тема 32. ВЕСОВОЙ РЕЖИМ БОРЦА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Практические занятия – 4 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Весовые категории в вольной борьбе. Закономерности роста и развития организма. Возрастная динамика мышечной массы и структурных преобразований в развивающемся организме. Обоснование особенностей возрастных изменений весовых показателей борцов. Функциональные и физические показатели борцов разных весовых категорий. Тренировочные энергозатраты и средние показатели снижения веса борца за тренировочное занятие. Восполнение энергоресурсов организма. Пищевой и питьевой режим борца. Основы витаминизации. Роль средств и форм массажа в восстановительных процессах. Способы снижения веса при подготовке к соревнованиям. Продленный и быстрый способ снижения веса. Правила использования парной бани для экстренной сгонки веса. Фармакологические средства и технологии их применения в системе подготовки борцов вольного стиля.

Тема 33. МЕТОДИКА РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ БОРЦОВ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия – 2 часа

Семинарские занятия – 2 часа

Определение понятий: психика, психология, психические качества. Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания. Определение понятий: воля и волевые качества, мораль, моральные качества. Механизм волевых проявлений.

Способы, средства и методы развития волевых качеств. Характеристика понятий: выдержка, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, терпеливость.

Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, ответственности, скромности, честности. Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.

Задачи, средства и методы психологической подготовки борца. Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе тренировки и соревнований. Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек борца. Нормы поведения борца на соревнованиях, в тренировке, в быту (на улице), в транспорте, в местах отдыха и проживания, на сборах, в официальных учреждениях и т.д. Способы регулирования психических состояний на соревнованиях, тренировке и в быту. Мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка и др. Психологическая направленность содержания разминки перед схваткой в зависимости от типа нервной системы и состояния борца. Планирование моральной и психологической подготовки в тренировке. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки борца.

Тема 34. СОСТАВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНИРУЮЩЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 20 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель, задачи и содержание программ для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ЦОП. Составление планирующей документации на годичный цикл подготовки. Планирование теоретической подготовки тренировочной нагрузки, физической подготовки, технической и тактической подготовки. Планирование теоретической подготовки, величины тренировочной нагрузки, специальной и общей физической подготовки, технической и тактической работы, восстановительных мероприятий, участия в соревнованиях на месячный цикл. Составление планирующей документации на недельный тренировочный цикл. Составление плана-конспекта на тренировочное занятие. Составление на членов сборной команды индивидуальных планов подготовки.

Реализация планирующей документации через теоретические занятия, учебно-тренировочный процесс, тренировочные сборы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

Тема 35. МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКОЙ БОРЦОВ

Практические занятия – 20 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Основа управления – планирующая документация. Программа для ДЮСШ и других спортивных организаций. Планирование спортивного совершенствования. Перспективный план, текущее планирование. Оперативное планирование. Периоды тренировки. Дозировка нагрузки по периодам. Построение и содержание тренировочных циклов. Формы и содержание плана подготовки борца к соревнованию. Режим тренирующегося борца. Эффективность применения ТТД в соревновательной деятельности. Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики. Пути управления психическими состояниями борцов. Контроль и учет спортивного совершенствования, соревновательной деятельности.

Раздел VII. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В СИСТЕМЕ СТРУКТУРНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Тема 36. ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Практические занятия – 20 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Проблемы многолетней подготовки. Структура многолетней подготовки. Задачи многолетней подготовки. Резервы повышения эффективности подготовки борцов. Требования к планированию многолетней подготовки.

Понятия: микроцикл, мезоцикл, макроцикл. Этапы подготовки. Периоды подготовки.

Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования. Составление планов подготовки и прогнозирование результатов участия в соревнованиях для занимающихся разного уровня подготовленности.

Основные вопросы:

| |
|---|
| Планирование, контроль и учет многолетней подготовки самбистов в системе спортивных школ |
| Планирование, контроль и учет многолетней подготовки самбистов в системе спортивных школ |
| Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы в системе спортивных организаций республики |
| Формы и содержание документов планирования и учета |
| Составление планов подготовки и прогнозирование результатов |
| Основные регламентирующие требования к уровню подготовки борцов |

Тема 37. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В СДЮШОР, УОР, РЦОПЕ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цели, задачи многолетней подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР. Планирование работы. Программа, как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам подготовки. Организация, планирование и учет подготовки борцов в РЦОП. Особенности отбора, формирования, подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов подготовки от уровня спортивной подготовленности членов сборных команд. Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Организация, планирование и учет подготовки дзюдоистов в РЦОП. Комплектование групп высшего спортивного мастерства по уровню спортивной подготовки, возрастным отличиям.

Прогрессивно-перспективное планирование подготовки спортсменов, моделирование подготовки с составлением "модели чемпиона", моделирования индивидуальной подготовки с учетом особенностей борца.

Планирование подготовки по периодам, этапам, циклам с оперативным контролем и коррекцией в целях повышения эффективности работы.

Отбор в группы РЦОП по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи отбора.

Тренерский состав РЦОП. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров.

Система отбора в сборные команды городов, областей, республики, меры обеспечения объективного и эффективного отбора. Компромиссные варианты решений в затруднительных ситуациях комплектования составов команд. Возможности административно-педагогических оценок перспективности спортсменов и ответственности за принятия решения по отбору кандидатур.

Особенности организации подготовки сборных команд. Система централизованных сборов, их содержание, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды.

Цели и задачи подготовки сборных команд. Юридические и финансовые возможности обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Отчетная документация.

Задачи и основные направления отбора и комплектования групп высшего спортивного мастерства РЦОП. Требования к уровню подготовки при отборе. Учет перспективности спортсменов, их потенциальных возможностей.

Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов в РЦОП. Перспективное планирование подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качества их выполнения.

Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Оперативный контроль воздействия плановой работы на функциональные показатели спортсменов. Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер. Оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения средств массажа и термопроцедур.

Особенности отбора, формирования, подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов подготовки от уровня спортивной подготовки членов сборных команд. Объективная оценка потенциальных возможностей спортсменов. Организация централизованных сборов. Планирование и реализация планов подготовки. Способы планирования.

Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в РЦОП и сборных командах по утвержденным планам и структуре проведения с решением определенных задач.

Составление конспектов уроков. Способы сокращенных записей содержания занятий по структуре, объему и интенсивности заданий.

Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы, оперативной коррекции с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности.

Планирование подготовки общественных кадров в РЦОП, инструкторская подготовка, судейская практика.

Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на соревнованиях. Особенности обеспечения реальности прогрессивного планирования.

Индивидуальная работа с борцами в общей схеме подготовки сборных команд. Взаимодействие тренеров сборных команд с личными тренерами спортсменов для повышения эффективности подготовки.

Тема 38. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СБОРНЫХ КОМАНД И ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 18 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Система отбора составляющая часть процесса подготовки борцов. Система отбора в сборные команды городов, областей, республики, меры обеспечения объективного и эффективного отбора. Особенности отбора, формирования, подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов подготовки от уровня спортивной подготовленности членов сборных команд. Компромиссные варианты решений в затруднительных ситуациях комплектования составов команд. Возможности административно-педагогических оценок перспективности спортсменов и ответственности за принятия решения по отбору кандидатур. Особенности организации подготовки сборных команд.

Система отбора как составная часть общей системы формирования составов сборных команд. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки). Значение педагогических и административных мер в системе отбора. Этапы отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов). Критерии отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Система централизованных сборов, их содержание. Организация централизованной подготовки членов национальных команд республики разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах.

Формы и содержание планов подготовки сборных команд к соревнованиям, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды. Цели и задачи подготовки сборных команд. Основы объективных оценок исходных данных для определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок. Формы и документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным

соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира, чемпионатам Европы.

Юридические и финансовые возможности обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Отчетная документация.

Тема 39. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ Практические занятия – 10 часов

Судейство соревнований одна из сторон профессиональной деятельности тренера, спортсмена. Организация подготовки судей по вольной борьбе в ДЮСШ, СДЮШОР. Получение информации о судействе соревнований в группах ДЮСШ, СДЮШОР. Практика судейства тренировочных схваток. Судейство официальных соревнований. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста бокового арбитра, арбитра на ковре, заместитель главного судьи на ковре и т.д.

Организация подготовки судей федерацией борьбы. Организация подготовки судей в УОР, БГУФК.

Правила соревнований. Правила судейства. Содержание борьбы, положения борцов. Начало и конец схватки. Ход и продолжительность поединка. Судейство схваток. Результат и оценка схватки. Оценка проводимых борцами приемов. Формирование навыка оценки приемов. Уклонение от борьбы. Борьба на границе ковра. Определение пассивности и активности борцов, определение победителя. Терминология и жесты судей. Жестикуляция и действия арбитра. Определение и представление победителя. Запрещенные приемы. Замечания и предупреждения. Снятия и дисквалификация.

Обязанности судей при проведении взвешивания и жеребьевки. Составление порядка пар по различным способам проведения соревнований. Круговой способ, круговой с распределением на подгруппы, смешанные способы проведения соревнований, с прямым выбыванием после одного или двух поражений с выбыванием и дополнительными схватками для борцов проигравших финалистам.

Содержание работы всех членов судейской коллегии.

Тема 40. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В СЕКЦИЯХ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ Практические занятия – 8 часов

Задачи спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Особенности организации занятий вольной борьбой по месту жительства, на предприятиях, в учреждениях. Проведение физкультурных праздников. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам, меры безопасности и предупреждение травматизма. Учёт анатомо-физиологических и психологических особенностей занимающихся различного возраста. Противопоказания к занятиям.

Формы агитационной работы. Организация показательных выступлений, участие в массовых спортивно-физкультурных праздниках

Простейшие виды единоборств, как эффективное средство массовой физической культуры. Широкая доступность занятий для различного контингента. Применение системы упражнений борца в группах оздоровительной направленности.

Организация курсов с элементами самозащиты. Правовые основы применения приемов самозащиты. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей людей разного возраста. Подбор средств и методов для проведения занятий с контингентом занимающихся разного возраста и пола. Учет противопоказаний к занятиям спортом с элементами единоборств. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств спортивной борьбы в зависимости от возраста, пола и физического состояния.

Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам, меры безопасности и предупреждение травматизма. Составление программы физкультурного праздника с включением выступления борцов. Подготовка мест занятий и соревнований. Проведение физкультурных праздников.

Внедрение занятий по видам единоборств в систему подготовки школьников, в профтехучилищах. Организация занятий и соревнований по мини борьбе.

Особенности спортивной работы в клубе по интересам. Особенности работы в спортивных клубах. Особенности работы в специализированных клубах дзюдо. Работа в клубах с контингентом различного возраста и пола. Спортивная, прикладная и физкультурная работа средствами вольной борьбы в клубах. Проблемы развития клубной системы в Республике Беларусь. Особенности организации занятий по месту жительства.

Тема 41. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Практические занятия – 8 часов

Занятия спортивной борьбой в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по борьбе в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы. Характеристика контингента занимающихся борьбой в вузах и техникумах. Особенности планирования работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью. Организация секционной работы в средних учебных заведениях школах, ПТУ. Организация занятий по борьбе в высших учебных заведениях не физкультурного профиля. Особенности работы в ВУЗах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительных отделениях и в группах спортивного совершенствования. Планирование спортивной работы при наличии в группах занимающихся различного уровня подготовленности.

Включение в программы подготовки элементов самозащиты. Пропаганда и агитация вида посредством показательных выступлений. Организация и проведение показательных выступлений.

Включение в программы подготовки элементов самозащиты.
Секционная работа в средних учебных заведениях.

Тема 42. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА В ОБЩЕСТВЕННЫХ И СПОРТИВНЫХ СТРУКТУРАХ

Практические занятия – 10 часов

Общественные и спортивные структуры. Содержание работы в общественных и спортивных структурах. Организация работы в структурах. Пропагандистско-агитационная работа. Формы организации и проведения показательных выступлений борцов. Разработка сценариев выступлений. Использование средств вольной борьбы. Привлечение к агитационной работе спортсменов высокого класса, чемпионов мира, Европы.

Подготовка информационных материалов о выдающихся спортсменах и тренерах. Ознакомление с особенностями работы общественных объединений. Задачи и содержание работы в республиканской и территориальных федерациях вольной борьбы. Структурные подразделения федераций. Составы и основные обязанности членов федераций, ответственных за выполнение работы в комиссиях федераций.

Раздел VIII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тема 43. ПЛАНИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Практические занятия – 10 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Общее понятие о теории управления. Основные звенья и закономерности процесса управления спортивной тренировкой борцов. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-борцов. Основные компоненты процесса управления спортивной тренировкой определение исходного уровня состояния тренируемой системы, построение программы тренировок, комплексный контроль за состоянием борца, корреляция тренировочных программ, построение краткосрочного прогноза. Связи в системе управления "тренер - спортсмен". Роль объективной информации в системе управления спортивной тренировки. Понятие о моделировании и программировании в тренировочном процессе.

Цель и задача перспективного планирования. Определяющее значение перспективного планирования в достижении высоких спортивных результатов. Сбор исходных данных для составления перспективных планов подготовки, основы объективной оценки исходных данных и определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок в перспективном плане тренировки. Индивидуализация перспективного планирования. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Задачи текущего планирования. Структура и формы годового плана подготовки членов команды. Структура и

содержание индивидуального плана тренировки. Периоды тренировки. Продолжительность периодов подготовки для борцов разного уровня подготовленности. Соотношение средств общей физической направленности и специальной подготовки. Особенности построения структуры занятий в различные периоды. Построение и содержание тренировочных циклов. Главные соревнования как определяющий фактор распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро, мезо, микроциклов подготовки борцов. Формы и содержание планов подготовки сборных команд к соревнованиям.

Задачи и содержание оперативного плана подготовки. Построение тренировочных циклов. Отличительные особенности макро, мезо, микроциклов по временным структурам и содержанию. Составление планов непосредственной подготовки к соревнованиям.

Тема 44. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Практические занятия – 8 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Понятие "прогноз спортивных результатов". Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Методы научного прогнозирования. Характер прогнозов.

Обобщение современных тенденций технико-тактической подготовленности ведущих борцов мира и влияния изменений в правилах соревнований на стратегию и тактику соревновательной деятельности.

Цель и задача долгосрочного прогнозирования. Определяющее значение долгосрочного прогнозирования в достижении высоких спортивных результатов. Сбор исходных данных для составления и коррекции перспективных планов подготовки. Критерии объективной оценки исходных данных и определения реальных прогнозов спортивных достижений. Индивидуализация спортивных прогнозов. Отражение прогнозируемых параметров спортивного мастерства и соревновательных результатов в содержании индивидуальных планов подготовки борцов.

Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира, многолетнее планирование, планирование на определенный временной период как основополагающий документ достижения прогнозируемого результата.

Формы и содержание планов подготовки сборных команд к соревнованиям.

Тема 45. ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Практические занятия – 8 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Моделирование технико-тактических действий в соревновательных схватках. Определение оптимальных вариантов последовательности и

частоты атакующих действий. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности. Круговой метод тренировки как эффективное средство повышения интенсивности борьбы. Методика повышения интенсивности специальной деятельности борцов с сохранением оптимальных объемов тренировочных нагрузок.

Тема 46. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Система соревнований борцов высшей квалификации. Моделирование подготовки к соревнованиям. Анализ уровня подготовленности предстоящих соперников. Особенности индивидуализации планов подготовки к соревнованиям. Составление технико-тактических схем ведения борьбы с предстоящим противником на основе их отличительных особенностей. Прогрессивное планирование результатов выступления в официальных соревнованиях. Оперативный контроль и коррекция замеченных ошибок и несоответствий в функциональной подготовке, мотивация деятельности борцов в достижении наивысших результатов на соревнованиях различного уровня.

Педагогические и естественнонаучные основы индивидуализации подготовки борцов: проблема индивидуализации в педагогике, естественнонаучные предпосылки индивидуализации подготовки борцов разных весовых категорий, физическое развитие, двигательные качества, структура физической дееспособности. Индивидуализация средств и методов подготовки: рациональность и эффективность тренировочных воздействий, целенаправленность тренировки. Система комплексного контроля: морфологические обследования, критерии и оценка физических качеств.

Характеристика упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности борцов. Основные параметры специальных и специально-подготовительных упражнений, используемых для решения педагогических задач в подготовке спортсменов высокого класса..

Особенности разработки индивидуальных планов подготовки к соревнованиям. Задачи оперативного планирования. Содержание недельных циклов подготовки как основной структурной единицы микроциклов. Режим тренирующегося борца в различные периоды подготовки. Весовой, питьевой режим. Рекреационные средства и пути оптимальных параметров

восстановления спортивной работоспособности. Методика рационального варьирования средствами тренировки и восстановления.

Методика повышения интенсивности специальной деятельности борцов с сохранением оптимальных объемов тренировочных нагрузок.

Тема 47. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ЖЕНЩИН

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Развитие женской борьбы в мире и Республики Беларусь. Влияние нагрузок на женский организм. Традиционные средства специальной подготовки женщин, занимающихся вольной борьбой. Формирование спортивно-важных психических свойств спортсменок. Обоснованность применения средств развития физических качеств с учетом особенностей женского организма. Предпочтительные направления в формировании технико-тактического мастерства женщин, занимающихся вольной борьбой. Педагогический контроль психофизиологических состояний спортсменок. Организация соревновательной деятельности спортсменок национальных команд республики. Формы контроля, анализа, коррекции тренировочного процесса с учетом проявленных недостатков в подготовке. Повышенные требования к профилактике травматизма в подготовке и соревновательной деятельности женщин.

Спортивный режим. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима, восполнение органико-минеральных нарушений в организме, весовой режим. Восстановительные мероприятия.

Раздел IX. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Тема 48. МЕТОДЫ И ТЕМАТИКА ИССЛЕДОВАНИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 8 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Предмет исследования в спортивной борьбе (физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности техники, тактики, процессы обучения, совершенствования двигательных навыков и др.).

Характеристика методов, наиболее используемых в исследованиях по спортивной борьбе: динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, электромиография, стабилография, измерение времени реакции борцов, биомеханический анализ и синтез, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов и др.

Современные информативные технологии в научно-исследовательской работе по спортивной борьбе (компьютерные технологии, информационно-тренажерные технологии, инструментальные методы и т.д.). Общие сведения о Интернет–технологиях. Представление о современных компьютерных электронных таблицах, текстовых и графических редакторах. Анализ источников информации. Использование компьютерных возможностей для статистической обработки данных экспериментальных исследований. Применение компьютера в планировании и распределении средств тренировки.

Тема 49. МЕТОДЫ И ТЕМАТИКА ИССЛЕДОВАНИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 10 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Организация научных исследований в вольной борьбе. Теоретические предпосылки к проведению научных исследований в вольной борьбе. Практические предпосылки к проведению научных исследований. Оценка значимости научных, практических, теоретических и экономических полученных результатов.

Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по вольной борьбе. Планирование и организация исследования в вольной борьбе: определение цели и задач; подбор соответствующих методов исследований; определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации. Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.

Тема 50. МАТЕМАТИКО-СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

Практические занятия – 12 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Методы исследования отдельных компонентов подготовки борцов вольного стиля. Методы исследования применяемые в вольной борьбе: инструментальные методы (полидинамометрии, динамометрии и др.); педагогические методы (анкетный опрос, тестирование, педагогические наблюдения и т.д.); медико-биологические методы (электрокардиография, биохимические анализы и др.).

Технология обоснования математико-статистических результатов научно-исследовательских и научно-методической работ. Измерительные шкалы (наименования, порядка, интервалов и отношений). Характеристика выборочного метода в математической статистике. Основные методы проверки статистических гипотез. Основные методы оценки связи между явлениями.

Аппаратура для проведения исследований по вольной борьбе. Особенности использования методов полидинамометрии, динамометрии, полихронодинамометрии, электрокардиографии, электромиографии при проведении исследований по вольной борьбе.

Научная аппаратура, электронные приборы. Их устройство и технические характеристики.

Устройства для оценки различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности, пространственно–временных параметров движения, для медико-биологических антропометрических исследований, для оценки тренированности, для моделирования и тестирования. Возможности использования компьютерной техники и видеоаппаратуры. Устройство и содержание научной аппаратуры. Электронные приборы, применяемые в исследованиях по вольной борьбе. Их технические характеристики. Применение приборов в исследованиях.

Тема 51. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Практические занятия – 10 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Цель научно-исследовательской работы студентов. Задачи и основы организации научно-исследовательской работы студентов, специализирующихся по видам спортивной борьбы. Актуальные направления исследований по вольной борьбе. Проблематика технико-тактической подготовленности. Исследование особенностей психических состояний борцов в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности. Оптимизация специальной физической подготовки борцов. Интенсификация соревновательной деятельности борцов.

Анализ выступлений борцов республики на официальных международных соревнованиях.

Ознакомление с технологией исследовательской работы. Информационные сведения о прогрессивных направлениях в исследованиях по спорту. Обзор выполненных исследований на кафедре спортивной борьбы.

Использование технических средств для сбора научной информации. Практическое использование технических средств в тренировочном процессе.

Условия проведения исследований, информативность методик. Виды экспериментов, их планирование.

Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

Тема 52. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ СТУДЕНТОВ

Практические занятия – 12 часов

Утверждение тем курсовых проектов. Ознакомление с технологией исследовательской работы. Работа с литературными источниками. Обзор выполненных исследований на кафедре спортивной борьбы. Выбор методик

исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента. Исследования различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности с использованием педагогических методов. Ознакомление и проведение исследований с использованием инструментальных и компьютерных методов. Проведение исследований физической, технической, тактической подготовки спортсменов.

Выбор форм представления полученных научных результатов. Различные интерпретации полученных результатов исследований. Рассмотрение результатов исследований с позиций современных тенденций подготовки спортсменов и научных концепций.

Требования к содержанию курсовых работ. Планирование работы. Проблема, тема, актуальность, объект и предмет исследования, формулирование гипотезы, целей и задач исследования. Задачи исследования. Методика выполнения курсовых работ: составление плана работы, определение цели и задач работы, подбор литературы, определение методов исследования, проведение экспериментов. Требования к рукописи: рубрикация текста, язык и стиль изложения, правила оформления таблиц, иллюстраций и библиографического описания. Обработка измерений и наблюдений, составление таблиц и графиков. Обсуждение результатов, формулировка выводов. Подготовка сообщения по теме курсовой работы. Требования к оформлению курсовых работ. Составление тезисов доклада и доклад. Порядок подготовки и защиты курсовых работ.

Подготовка слайдов, видеофильмов, плакатов и т.д. Оформление титульного листа, глав, таблиц, рисунков, диаграмм, выводов, списка литературы, актов внедрения. Разработка протоколов, характеризующих контрольную и экспериментальную группы, протоколов исследуемых показателей тестирования.

Тема 53. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 10 часов

Семинарские занятия – 2 часа

Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса важный фактор успешности подготовки борцов. Содержание тактико-технического обеспечения.

Методика использования размеров и конструктивных особенностей залов для занятий вольной борьбой. Учет качества освещения, звукоизоляции, вентиляции и отопления в тренировочном процессе. Правила пользования вспомогательными сооружениями (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Требования к местам занятий. Меры предотвращения травм при пользовании оборудованием зала. Способы укладки ковров и крепления покрывала ковра. Спортивная форма борцов вольного стиля. Требования к качеству изготовления. Требования правил соревнований к форме борца. Особенности покроя. Ширина рукава, длина куртки. Материал изготовления.

Методика использования медицинского и технического оборудования для комплексного контроля эффективности тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля.

Приобретение практических навыков использования фото и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по вольной борьбе. Составление планирующей документации с применением компьютерных программ. Компьютерная обработка данных соревновательной деятельности. Применение видеофильмов для информационного ознакомления с особенностями технико-тактических действий вольной борьбы и повышения качества учебно-тренировочного процесса.

Тема 54. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 12 часов

Требования к спортивным сооружениям для проведения официальных международных соревнований, предъявляемые международной федерацией вольной борьбе UWW. Инвентарь и оборудование мест проведения соревнований по вольной борьбе. Основные размеры места проведения, особенности освещения, звуковое сопровождение и радиовещание, отопление, вентиляция, электронные и информационные табло. Оформление зала флагами расцветивания. Размещение флагов стран-участниц. Наличие и условия трансляции гимнов участвующих стран.

Борцовские ковры (размеры, распределение и укладка матов, крепление покрывала ковров), помост (при возможности оборудования), столы и стулья для главной судейской коллегии, руководителей ковров и судей.

Вспомогательные помещения: комната для пресс-центра, раздевалки для участников и судей, душевые, гардероб, буфет, туалеты.

Тема 55. ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Практические занятия – 12 часов

План финансирования на учебный год. Смета расходов на проведение соревнований или сборов. Формы и содержание смет, технология составления и утверждения. Юридические обоснования финансовых затрат на аренду спортивных помещений, расходов на наградную атрибутику, оплату за работу членов судейской комиссии, обслуживающего и медицинского персонала. Статьи расходов на проведение централизованных учебно-тренировочных сборов. Целевое назначение и продолжительность сборов. Количественный состав участников, тренеров, медицинского персонала. Условия оплаты за размещение и питание участников сбора. Расходы на фармакологию и витаминизацию участников сбора и медпрепараты. Финансовые расходы за аренду спортивных сооружений и инвентаря.