

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Содержит тематику и планы проведения семинарских и практических учебных занятий, перечни заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов

В раздел включены также методические рекомендации по выполнению управляемой самостоятельной работы студентов, перечень специализированных компьютерных программ.

ПЛАНЫ И ЗАДАНИЯ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ» (ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО САМБО)

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

(Тематика семинарских занятий соответствует лекционным темам учебной программы по курсам обучения).

Тематика семинарских занятий	Вопросы и задания
Тема 1. Характеристика спортивной борьбы. История и актуальные вопросы развития самбо	<ol style="list-style-type: none">1. Возникновение и развитие борьбы2. Основные этапы в развитии самбо3. Отличительные особенности видов спортивной борьбы4. История и актуальные вопросы развития самбо
Тема 2. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Особенности классификации и терминологии самбо	<ol style="list-style-type: none">1. Определение понятий: классификация, систематика, терминология2. Определение понятий: классы, подклассы, группы технических действий3. Основные принципы классификации4. Требования к построению системы5. Обоснование терминологии спортивной борьбы6. Терминология самбо7. Классификация техники самбо
Тема 3. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера по самбо	<ol style="list-style-type: none">1. Объем профессиональных компетенций2. Стили управления коллективом3. Требования к личностным качествам4. Дать определение гностическому компоненту5. Дать определение конструктивному компоненту6. Дать определение организаторскому компоненту7. Дать определение двигательному компоненту
Тема 6. Правила соревнований по самбо	<ol style="list-style-type: none">1. Разделы и содержание международных правил соревнований по самбо2. Правила судейства3. Требования к местам соревнований4. Состав судейской коллегии

<p>Тема 7. Меры обеспечения безопасности подготовки самбистов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Требования к месту занятий 2. Профилактика травматизма 3. Личная гигиена борца 4. Приёмы самостраховки и правила страховки 5. Правила распределения занимающихся при обучении
<p>Тема 8. Технические действия самбо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятий: техника самбо, приём, защита, техническое действие 2. Технический арсенал самбо 3. Биомеханическая структура приема 4. Защиты и контрприемы 5. Способы захватов
<p>Тема 9. Разделы и содержание тактики самбо</p>	<p>Разделы тактики спортивной борьбы Тактика подготовки технических действий Тактика ведения схватки Тактика участия в соревнованиях Дать обоснование тактическим приемам: угроза вызов, двойной обман</p>
<p>Тема 10. Формы и средства физической подготовки</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Режимы мышечной работы 2. Методы развития силы 3. Внешние и внутренние силы 4. Методика развития быстроты 5. Методика развития гибкости 6. Средства специальной физической подготовки
<p>Тема 11. Основы психологической подготовки</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятия психика, психология, психические качества 2. Психологические особенности спортивной деятельности 3. Задачи психологической подготовки борца 4. Средства психологической подготовки борца 5. Методы психологической подготовки борца
<p>Тема 12. Содержание и формы интеллектуальной подготовки самбистов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Требования к уровню интеллектуального развития человека 2. Моральный облик интеллигентного человека 3. Основные компоненты интеллектуального развития человека
<p>Тема 13. Задачи, средства и методы обучения техническим действиям самбо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятий: знания, умения, навык 2. Содержание процесса разучивания 3. Последовательность разучивания 4. Формирование умений и навыков

<p>Тема 14. Принципы обучения и формы реализации в учебно-тренировочном процессе по самбо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Смысловое содержание принципов обучения 2.Формы реализации принципов обучения 3.Смысловое содержание принципов воспитывающего обучения 4.Смысловое содержание принципов сознательности и активности 5.Смысловое содержание принципов доступности 6.Смысловое содержание принципов наглядности, систематичности 7.Смысловое содержание принципов прочности и последовательности
<p>Тема 15. Профилактика травматизма. Обучение способам страховки и приемам самостраховки</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Характеристика специфических травм борца 2.Меры предотвращения травм 3.Особенности падений на спину, на бок, на грудь 4.Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений. 5.Специально-подготовительные упражнения самостраховки 6. Методика обучения приёмам самостраховки 7.Методические формы освоения способов падений 8.Правила и способы страховки партнёра
<p>Тема 16. Структура и содержание специализированных форм разминки борца</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Структурные части разминки 2. Подбор и дозировка упражнений 3.Организационные формы проведения разминки 4. Вариативность заданий в частях разминки
<p>Тема 17. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям самбо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способы выведения из равновесия 2. Способы перемещений 3. Способы захватов и передачи усилий 4. Специальные подводящие упражнения
<p>Тема 18. Организационные формы и способы распределения технических действий для обучения и совершенствования</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обосновать линейный способ 2. Обосновать концентрический способ 3. Обосновать кустовой способ 4. Обосновать индивидуально-комплексный способ

<p>Тема 19. Вариативность технических действий самбо в стойке и партере</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятий: бросок, сваливание, перевод 2. Определение понятий: приём, защита, контрприём 3. Определение понятий: стойка (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная, высокая, низкая, прямая, согнутая, прогнутая) 4. Определение понятий: дистанция (дальняя, ближняя, вплотную) 5. Определение понятий: партер, мост, лёжа 6. Определение понятий: наклон, поворот подворот, прогиб, вращение, сед 7. Определение понятий: сбивание, скручивание, нырок, переворот, высед, забегание, переход, накат, разгибание, ключ 8. Определение понятий: захват (скрестный, разноимённый, одноимённый, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу) 9. Определение понятий: подножка, зацеп, обвив, подсечка, подхват, отхват, подсад, подбив
<p>Тема 20. Методика начального обучения в самбо и особенности занятий с детьми разного возраста и пола</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика организации занятий с детьми 2. Распределение заданий 3. Организационные формы выполнения заданий ; 4. Подводящие упражнения 5. Имитационные действия 6. Методика применения игрового метода 7. Методика применения соревновательного метода 8. Роль и применение подвижных игр-единоборств 9. Проведение эстафет с элементами технических действий борца 10. Применение правил дидактики и принципов обучения в занятиях с детьми 11. Особенности физического развития девушек

<p>Тема 21. Структура, формы и содержание занятий</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Структура занятий. Организация занятий. Содержание занятий 2. Урочные формы занятий 3. Разновидности урочных форм организации занятий 4. Практические занятия; Задачи и содержание заданий в схватках 5. Распределение средств и дозировка заданий 6. Формы и содержание заданий в разных частях занятий 7. Сопряженные методы обучения и тренировки; 8. Дозирование нагрузки 9. Конспект занятия, его форма и содержание
<p>Тема 22. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий самбо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формы слияния технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере. Комбинации приемов 2. Разновидности форм и содержания схваток 3. Определение понятий: учебные схватки, учебно-тренировочные схватки, тренировочные схватки, схватки соревновательного характера 4. Обоснование применения схваток 5. Определение суммарной физической нагрузки 6. Техничко-тактические схемы ведения схваток 7. Блоки атакующих действий 8. Варьирование дозировкой заданий 9. Метод изменяемых условий. Сбивающие факторы и их разновидности. 10. Обоснование понятия «ответные действия»

<p>Тема 23. Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей самбистов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цели физической подготовки 2. Задачи физической подготовки 3. Средства физической подготовки 4. Методы физической подготовки 5. Общая и специальная физическая подготовка 6. Средства и методы развития физических качеств. Определение параметров физической подготовки 7. Сопряженные методы повышения уровня специальной физической подготовленности 8. Дозирование нагрузки и нормативы физической подготовленности 9. Средства и методы контроля 10. Имитационные упражнения
<p>Тема 24. Организация и методика проведения занятий по самбо разных структурных форм и содержания</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специфика структуры и содержания учебных занятий 2. Специфика структуры и содержания учебно-тренировочных занятий 3. Специфика структуры и содержания тренировочных занятий 4. Учебная практика 5. Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в стойке и партере 6. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-тактической подготовленности 7. Задания по освоению технических действий 8. Контроль выполняемых заданий 9. Формы заданий 10. Задания по подготовке и использованию динамических ситуаций 11. Планирование и реализация заданий 12. Приемы защиты от атакующих приемов в партере 13. Разновидности форм и содержания схваток
<p>Тема 26. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки по самбо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель тренировки 2. Задачи тренировки 3. Средства тренировки 4. Методы тренировки 5. Принципы тренировки

<p>Тема 27. Управление тренировочным процессом по самбо. Средства и методы спортивной тренировки</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Периоды тренировки 2. Построение и содержание тренировочных циклов 3. Формы и содержание плана подготовки борца к соревнованию 4. Контроль и учет спортивного совершенствования 5. Способы сокращенной оперативной записи. Стенографическая запись схваток 6. Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы 7. Перспективный план 8. Текущее планирование 9. Оперативное планирование 10. Документы перспективного планирования 11. Комплексная программа перспективной подготовки 12. Индивидуальное планирование 13. Цикличность системы подготовки 14. Методика распределения нагрузки в микро, мезо, макроциклах 15. Контроль и учет спортивного совершенствования 16. «Спортивная форма» борца
<p>Тема 28. Управление соревновательной деятельностью самбистов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Градация соревнований 2. Международный календарный план и классификация соревнований 3. Периодичность и системность календаря соревнований в Республике Беларусь 4. Критерии допуска и комплектования состава участников 5. Методы оперативной корректировки ошибок. 6. Методы тестирования 7. Метод изменяемых условий. Сбивающие факторы 8. Обеспечение устойчивости психических состояний самбистов

<p>Тема 29. Формирование календаря сборов и соревнований по самбо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основы формирования системы централизованной подготовки 2. Система и классификация централизованных сборов 3. Критерии комплектования участников сбора 4. Формы планирующих и отчетных документов 5. Цель и задачи подготовки сборных команд 6. Планирование и реализация планов подготовки 7. Организация централизованных сборов 8. Сметы и статьи расходов 9. Требования к отчетной документации
<p>Тема 30. Формы комплексного контроля процесса подготовки по самбо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный 2. Методика педагогического контроля 3. Методика комплексного контроля 4. Стенографическая запись и анализ схваток 5. Методы тестирования. Содержание специализированных тестов 6. Контроль и учет спортивного совершенствования. Оценка плановых нагрузок
<p>Тема 31. Технология формирования и совершенствования технико-тактического комплекса самбиста</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика формирования индивидуальной техники и тактики 2. Средства совершенствования технико-тактических действий 3. Содержание индивидуальных технико-тактических комплексов 4. Составление "модели чемпиона" 5. Методы тестирования и анализа 6. Интегральная подготовка
<p>Тема 32. Методика комплексного повышения уровня специальной подготовленности борцов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированные средства физической подготовки 2. Нетрадиционные средства подготовки 3. Круговой и интервальный метод тренировки 4. Применение упражнений в парах 5. Имитационные упражнения как средства развития специальной координации борца 6. Соотношение нагрузки и восстановительных мер
<p>Тема 33. Формы и содержание технико-тактических схем ведения схваток</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Форма ТТС схваток 2. Комплектование ТТС 3. Технология сбора данных

<p>Тема 34. Весовой режим борца и восстановительные средства</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Весовые категории в самбо 2. Функциональные и физические показатели борцов разных весовых категорий 3. Тренировочные энергозатраты за тренировочное занятие 4. Восполнение энергоресурсов организма 5. Пищевой и питьевой режим борца 6. Режим тренирующегося борца 7. Весовой режим, методы сгонки веса 8. Правила использования парной бани 9. Формы спортивного массажа 10. Фармакологические средства 11. Понятие о допинге
<p>Тема 35. Методика регулирования психических состояний борцов в тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Психические состояния спортсмена 2. Способы регулирования психических состояний 3. Мобилизационная готовность 4. Апатия 5. Предстартовая лихорадка 6. Содержание разминки перед схваткой 7. Приемы аутогенной тренировки 8. Методика идеомоторной тренировки 9. Средства и методы контроля психологической подготовки борца
<p>Тема 36. Составление и реализация планирующей документации</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и содержание документов планирования 2. Технология составления учебных рабочих планов 3. Составление перспективных планов 4. Способы коррекции планов 5. Документы и формы перспективного планирования 6. Технология составления комплексной программы 7. Формы учета плановой тренировочной работы

<p>Тема 37. Медико-биологические факторы спортивного мастерства</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Функциональные возможности организма 2. Медико-биологические показатели работоспособности 3. Задачи медико-биологических методов обследований 4. Понятие о кумулятивном эффекте тренировки 5. Определение физической подготовленности борцов самбистов 6. Степени утомления 7. Периоды восстановления. Явление суперкомпенсации 8. Методы контроля уровня эмоционально-волевых процессов 9. Методы тестирования 10. Система врачебно-педагогических наблюдений 11. Пробы с повторными нагрузками 12. Специфические тесты диагностики функциональной готовности спортсменов
<p>Тема 38. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки самбистов в системе специализированных учебно-спортивных учреждений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Структура многолетней подготовки. Задачи многолетней подготовки 2. Определения понятий: «микроцикл», «мезоцикл», «макроцикл» 3. Формы и содержание документов планирования и учета 4. Этапы подготовки 5. Периоды подготовки 6. Состав групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования
<p>Тема 39. Организационно-методические особенности подготовки борцов в СДЮШОР, ШВСМ, РЦОПЕ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цели, задачи многолетней подготовки в СДЮШОР 2. Планирование работы 3. Соревновательная деятельность 4. Организация, планирование и учет подготовки борцов РЦОП 5. Отбор в группы РЦОП 6. Технология планирования 7. Учетно-отчетная документация

<p>Тема 40. Особенности формирования сборных команд и организации централизованной подготовки по самбо</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Система спортивного отбора 2. Комплектование составов команд 3. Принципы спортивного отбора 4. Система централизованных сборов 5. Формы и содержание планов подготовки 6. Формы и документы перспективного планирования 7. Отчетная документация
<p>Тема 45. Планирование и моделирование подготовки на этапе наивысших спортивных достижений</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Модельные характеристики тренировочной деятельности 2. Модельные характеристики соревновательной деятельности 3. Программирование в тренировочном процессе 4. Соотношение средств подготовки 5. Задачи оперативного планирования 6. Задачи текущего планирования 7. Перспективное планирование. 8. Построение и содержание тренировочных циклов 9. Содержание недельных циклов
<p>Тема 46. Прогнозирование спортивных результатов</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определение понятия: «прогноз спортивных результатов» 2. Классификация прогнозов 3. Цель и задача долгосрочного прогнозирования 4. Индивидуализация спортивных прогнозов 5. Комплексная программа перспективной подготовки
<p>Тема 47. Интенсификация подготовки борцов высшей квалификации</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика повышения интенсивности тренировочной деятельности 2. Определение оптимальных вариантов интенсификации подготовки 3. Использование и подготовка благоприятных динамических ситуаций 4. Применение специальных средств в системе тренировки 5. Интенсификация соревновательной деятельности
<p>Тема 48. Индивидуализация спортивной тренировки и соревновательной деятельности борцов высшей квалификации</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Форма и содержание индивидуального плана 2. Индивидуальный ТТК 3. Планирование соревновательной деятельности

Тема 49. Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности подготовки женщин 2. Управление физической подготовкой 3. Техничко-тактическая подготовка 4. Управление соревновательной деятельностью
Тема 51. Организация и направление исследований в самбо	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальные вопросы системы подготовки самбистов 2. Соревновательная деятельность 3. Обоснование влияния изменений в правилах соревнований на процесс подготовки самбистов
Тема52.Математико-статистические методы исследования и научно-исследовательские технологии, применяемые в самбо	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы исследования 2. Математико-статистические методы 3. Технологии, применяемые в самбо 4. Исследование особенностей технико-тактической подготовленности борцов разных весовых категорий
Тема53. Основы научно-исследовательской работы студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация научно- исследовательской работы студентов 2. Выбор темы 3. Сбор информации 4. Подготовка курсовой работы

ТЕМЫ И ПЛАНЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Характеристика видов спортивной борьбы Становление и развитие видов спортивной борьбы История и актуальные вопросы развития самбо.	Информационный материал Конспектирование студентами материала
Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Особенности классификации и терминологии самбо	Информационный материал Конспектирование студентами материала Опрос
Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера самбо	Информационный материал Конспектирование студентами материала
Определение пригодности к занятиям самбо (система отбора)	Информационный материал Опрос
Меры обеспечения безопасности подготовки самбистов	Информационный материал Конспектирование студентами материала Опрос
Технические действия самбо	Информация, демонстрация Практическое выполнение
Технические действия нападения в стойке	Информация, демонстрация Практическое выполнение
Технические действия нападения в партере	Информация, демонстрация Практическое выполнение
Защитные и контратакующие действия	Информация, демонстрация Практическое выполнение
Разделы и содержание тактики самбо	Информация, демонстрация
Тактика подготовки технических действий	Информация, демонстрация
Тактика ведения схватки	Информация, демонстрация
Тактика участия в соревнованиях	Информация, опрос
Формы и средства физической подготовки	Информация, опрос
Физическое качество силы и средства	Информация, учебная

силовой подготовки самбиста	практика
Физическое качество быстроты и средства скоростной подготовки самбиста	Информация, учебная практика
Физическое качество ловкости и средства повышения координационных способностей самбистов	Информация, учебная практика
Физическое качество гибкости и средства развития гибкости у самбистов	Информация, учебная практика
Физическое качество выносливости и средства воспитания выносливости самбистов	Информация, учебная практика
Основы психологической подготовки	Информация, опрос
Содержание и формы интеллектуальной подготовки самбистов	Информация, опрос
Методика обучения	Информация, учебная практика
Задачи, средства и методы обучения техническим действиям самбо	Информация, опрос
Задачи и формы реализации в процессе обучения	Информация, учебная практика
Методы и средства обучения в самбо	Информация, опрос
Принципы обучения и формы реализации в учебно-тренировочном процессе по самбо	Информация, учебная практика
Обоснование принципов обучения	Информация, опрос
Формы реализации принципов доступности и последовательности в учебно-тренировочном процессе	Информация, учебная практика
Технология реализации принципов систематичности и прочности в учебно-тренировочном процессе	Информация, демонстрация опрос
История и актуальные вопросы развития самбо	Информация, опрос
Определение пригодности к занятиям самбо (система отбора)	Информация, опрос
Правила соревнований по самбо	Информация, опрос

Меры обеспечения безопасности подготовки самбистов	Информация, опрос
Технические действия самбо	Информация, учебная практика
Атакующие и защитные действия самбо	Информация, учебная практика
Разделы и содержание тактики самбо	Информация, опрос
Формы и средства физической подготовки	Информация, опрос
Основы методики обучения в самбо	Информация, опрос
Профилактика травматизма. Обучение способам страховки и приемам самостраховки	Информация, учебная практика
Структура и содержание специализированных форм разминки борца	Информация, учебная практика
Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям самбо	Информация, учебная практика
Последовательность освоения приемов самбо. Организационные формы и способы распределения технических действий для обучения и совершенствования	Информация, опрос
Вариативность технических действий самбо в стойке и партере	Информация, учебная практика
Методика начального обучения в самбо и особенности занятий с детьми разного возраста и пола	Информация, опрос
Методика преподавания и организации учебно-тренировочного процесса по самбо	Информация, опрос
Внеурочные формы занятий и нетрадиционные средства подготовки	Информация, опрос
Организация работы по самбо в системе структурных подразделений Республики Беларусь	Информация, опрос
Организация подготовки судей по самбо	Информация, опрос

Научно-методическое и материально-техническое обеспечение подготовки по самбо	Информация, опрос
Требования к оформлению мест соревнований по самбо	Информация, опрос
Задачи, средства и методы при проведении занятий по самбо.	Информация, опрос
Урочные формы занятий Разновидности урочных форм организации занятий.	Информация, учебная практика
Методика дозирования физической нагрузки по объему и интенсивности выполняемых заданий.	Информация, опрос
Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам.	Информация, опрос
Определение суммарной физической нагрузки	Информация, составление план-конспекта
Технико-тактические схемы ведения схваток	Информация, опрос
Сбивающие факторы, их разновидности. Метод изменяемых условий.	Информация, опрос
Цели, задачи, средства и методы физической подготовки борца.	Информация, опрос
Средства и методы развития физических качеств	Информация, опрос
Особенности развития физических качеств самбистов разного возраста и пола.	Информация, опрос
Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности самбиста	Информация, опрос
Определение параметров физической подготовленности борцов.	Информация, опрос
Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий.	Информация, опрос
Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в стойке и партере.	Информация, учебная практика.
Сопряженные методы обучения и тренировки	Информация, опрос
Контроль выполняемых заданий по уровню ЧСС	Информация, опрос

Подготовка и использование динамических ситуаций для выполнения атакующих действий	Информация, учебная практика.
Задания по освоению и совершенствованию ответных действий	Информация, учебная практика.
Задачи тренировки: освоение техники и тактики, развитие специальных физических качеств воспитание морально-волевых качеств борца	Информация, опрос Формирование практических навыков
Вспомогательные задачи тренировки: сохранение здоровья, гармоничное физическое развитие	Информация, опрос
Периоды тренировки. Дозировка нагрузки по периодам	Информация, опрос
Построение и содержание тренировочных циклов	Информация, опрос
Формы и содержание плана подготовки	Информация, опрос
Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики	Информация, опрос
Контроль и учет спортивного совершенствования	Информация, опрос
Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток	Информация, опрос Практикум
Комплексная программа перспективной подготовки	Информация, опрос
Планирование тренировочного процесса	Информация, опрос
Планирование подготовки сборной команды	Информация, опрос
Методика распределения тренировочной нагрузки	Информация, опрос
Планирование, контроль и учет спортивного совершенствования	Информация, опрос
Календарь соревнований. Составление планов подготовки	Информация, опрос
Критерии комплектования состава участников и планирование результатов	Информация, опрос
Главные, отборочные, подводящие и контрольные соревнования	Информация, опрос
Периодичность и системность календаря соревнований	Информация, опрос

Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток	Информация, практикум
Индивидуальный план подготовки спортсмена	Информация, практикум
Анализ соревновательной деятельности борцов	Информация, опрос
Методы оперативной корректировки ошибок	Информация, практикум
Формы устранения отрицательных психических состояний борцов	Информация, опрос
Система и классификация централизованных сборов	Информация, опрос
Формы планирующих и отчетных документов	Информация, практикум
Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный.	Информация, опрос
Задачи и методика использования форм комплексного контроля	Информация, опрос
Содержание и методики применения специализированных тестов	Информация, практикум
Комплексный контроль эффективности тренировок и восстановления	Информация, опрос
Способы оперативной коррекции параметров тренировочной нагрузки	Информация, практикум
Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов	Информация, опрос
Моделирование подготовки с составлением "модели чемпиона"	Информация, практикум
Методика интегральной подготовки	Информация, опрос
Анализ соревновательной деятельности	Информация, практикум
Методы тестирования с учетом морфологических особенностей спортсменов	Информация, практикум
Индивидуально-комплексный способ освоения технико-тактических действий	Информация, опрос
Формирование приемов нападения и защиты	Информация, практикум, опрос
Комбинационные действия с учетом индивидуальных коронных приемов	Информация, практикум
Повышение надежности защитных действий	Информация, опрос

	Практическое выполнение
Взаимодействия с борцами разного уровня подготовленности	Информация, опрос Практическое выполнение
Обеспечение вариативности, активности и результативности технико-тактических действий	Информация, опрос Практическое выполнение
Формирование индивидуальной манеры ведения соревновательных схваток	Информация, опрос Практическое выполнение
Учет ошибок и способы устранения замеченных недостатков	Информация, опрос, практикум
Индивидуальные морфофункциональные особенности спортсмена	Информация, опрос
Классификация комбинаций технических действий	Информация, опрос
Методика совершенствования индивидуальных коронных приемов	Информация, опрос, практикум
Применение специализированных средств физической подготовки	Информация, опрос, практикум
Способы применения нетрадиционных средств подготовки	Информация, опрос
Применение специальных средств, повышающих интенсивность соревновательных схваток.	Информация, опрос, практикум
Круговой и интервальный метод тренировки	Информация, опрос, практикум
Методика использования беговых заданий	Информация, опрос
Подбор упражнений, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности	Информация, опрос Составление комплексов
Развитие физических качеств заданиями специальной направленности	Информация, опрос Практическое выполнение
Средства кондиционно-координационной подготовки самбистов	Информация, опрос, практикум
Методика освоения имитационных упражнений	Информация, опрос Практическое выполнение
Весовые категории в самбо	Информация, опрос

Особенности возрастных изменений весовых показателей борцов	Информация, опрос
Продленный и быстрый способ снижения веса	Информация, опрос
Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер	Информация, опрос
Роль массажа и термопроцедур в восстановительных процессах	Информация, опрос
Правила использования парной бани для экстренной сгонки веса	Информация, опрос
Общие закономерности психических состояний спортсмена	Информация, опрос
Пути управления психическими процессами	Информация, опрос
Методы контроля уровня психической напряженности	Информация, опрос
Методы саморегулирования психических состояний. Аутогенная тренировка	Информация, опрос, практикум
Формы и содержание документов планирования	Информация, опрос Практикум
Технология составления учебных рабочих планов	Информация, опрос Практикум
Формы и содержание комплексных программ подготовки к соревнованиям	Информация, опрос
Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма	Информация, опрос
Задачи, решаемые с помощью медико-биологических методов обследований	Информация, опрос
Система врачебно-педагогических наблюдений	Информация, опрос
Специфические тесты диагностики функциональной готовности спортсменов	Информация, опрос

ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА» (ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА ПО САМБО)

Темы управляемой самостоятельной работы	Задания
Тема 1. Отличительные особенности видов спортивной борьбы	Составить реферат
Тема 2. Обоснование классификации и терминологии самбо	Составить реферат
Тема 8. Технические приемы самбо в стойке и лежа	Практическая демонстрация
Тема 9. Обоснование тактики самбо	Составить реферат
Тема 10. Формы и средства физической подготовки	Составить реферат
Тема 17. Методика применения специально-подготовительных упражнений в процессе обучения техническим действиям самбо	Составить реферат
Тема 18. Организационные формы и способы распределения технических действий для обучения и совершенствования	Составить реферат
Тема 20. Методика начального обучения в самбо и особенности занятий с детьми разного возраста и пола	Составить реферат Учебная практика
Тема 21. Структура, формы и содержание занятий	Составить реферат Учебная практика
Тема 22. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий самбо	Составить реферат Практическая демонстрация
Тема 23. Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей самбистов	Составить реферат Составить комплекс упражнений по заданию
Тема 24. Организация и методика проведения занятий по самбо разных структурных форм и содержания	Составить реферат Провести занятие по составленному конспекту
Тема 22. Методы и средства совершенствования технико-тактических действий самбо	Составить реферат
Тема 23. Методы и средства повышения координационно-кондиционных способностей самбистов	Составить реферат Провести занятие по составленному конспекту
Тема 26. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки по самбо	Составить реферат
Тема 27. Управление тренировочным процессом по самбо. Средства и методы спортивной тренировки	Составить реферат
Тема 28. Основы управления соревновательной деятельностью	Опрос
Тема 29. Формирование календаря сборов и	Составить реферат

соревнований по самбо	
Тема 30. Формы комплексного контроля процесса подготовки по самбо	Составить реферат
Тема 31. Обоснование содержания «модели чемпиона»	Составить реферат
Тема 32. Методика специальной подготовки борцов	Составить реферат
Тема 33. Содержание технико-тактических схем ведения схватки	Составить реферат
Тема 34. Весовой режим борца и восстановительные средства	Составить реферат
Тема 35. Методика регулирования психических состояний	Опрос
Тема 40. Организация централизованной подготовки по самбо	Опрос
Тема 50. Методы и тематика исследований по спортивной борьбе	Опрос

Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Специализированный борцовский зал
2. Борцовские манекены
3. Специализированная аудитория с наличием современных мультимедийных средств.
3. Видеофильмы по физической и технической подготовке
4. Весы
5. Набор набивных мячей разного веса
6. Гимнастическая стенка
7. Динамометры (кистевой и становой)
8. Канат
9. Подвесные перекладины на гимнастическую стенку
10. Секундомеры
11. Резиновые амортизаторы

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации для преподавателей.

При формировании и изложении учебных тем курса в них следует включать дидактически адаптированный материал других учебных дисциплин, позволяющий интегрировать полученные знания в естественнонаучную основу теории и методики борьбы. Для успешного освоения дисциплины в ходе учебно-воспитательного процесса необходимо использовать знания в области анатомии, физиологии, биомеханики, биохимии, психологии, педагогики, теории и методики физической культуры.

Преподавателю следует акцентировать внимание на освоение студентами дидактических основ преподавания учебной дисциплины, формирование у них способностей к творческой адаптации знаний к конкретным ситуациям учебно-воспитательного процесса. С этой целью, конкретизировать познавательную деятельность с помощью комплекса дидактических средств – использование ТСО, тренажеров, имитационного моделирования, разбора конкретных ситуаций, игрового и соревновательного методов. Необходимо использовать мастер-классы с привлечением специалистов и экспертов.

Важно добиваться глубокого усвоения учебного материала, используя для этого различные формы оперативного, текущего и итогового контроля оценки знаний и умений.

Особое внимание необходимо уделить процессу формирования у студентов педагогических умений и навыков управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью в избранном виде спорта, а также процессу сбора и обработки информации, необходимой для текущей коррекции.

2. Методические указания для студентов.

Изучение курса осуществляется студентами в форме посещения лекций, методических и практических занятий, а также самостоятельной работы.

Студент должен самостоятельно осуществлять поисково-библиографическую работу, изучая основную и или дополнительную литературу по изучаемой спортивно-педагогической дисциплине; анализировать различные методики тренировки, выявлять ошибки в технике выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений спортивной борьбы, необходимых для технико-тактического совершенствования самбистов .

За время обучения студент должен овладеть техникой выполнения соревновательных и специально-подготовительных упражнений в самбо.

При сдаче практических нормативов студент должен выполнить технико-тактические действия в полном объеме изученных технических требований.

В ходе практических занятий, предусматривающих учебную практику студентов, студент демонстрирует не только усвоение теории курса, но и приобретает практические навыки тренерской деятельности.

При выполнении практического задания, письменного опроса, сдаче зачета или экзамена студент должен грамотно, соблюдая нормы литературного языка, логически обоснованно и последовательно изложить материал каждого вопроса в билете.