

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (спортивная борьба)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

I курс I семестр

(на 20 /20 учебный год)

| Базовый модуль | | | | | |
|-----------------------|-------------------|---|-----------------------|--------------------------------|--|
| № занятия | Посещаемость балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов min/max | Накопительная «стоймость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР | | | | | |
| 1 | 0,5 | <p>Лекция № 1: «ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ».</p> <p>Требования к профессии: бакалавр по физической культуре и спорту, преподаватель-тренер по спортивной борьбе. Спортивная борьба как учебная дисциплина, ее содержание. Содержание и режим учебной, спортивной, научной, общественной деятельности студента НГУ. Значение гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и общественно-научных дисциплин, специальных профессиональных дисциплин для подготовки преподавателя-тренера по спортивной борьбе. Задачи дисциплины по спортивной борьбе. Содержание программы по годам обучения, зачетные требования. Требования к студентам, специализирующимся по спортивной борьбе.</p> | | 0,5 | 2 |
| 2 | 0,5 | <p>Семинарское занятие №1. Проверка усвоения материала темы. Сообщения студентов /по заданию преподавателя/ по основным вопросам темы. Примерные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требование к профессии преподаватель-тренер по борьбе; - содержание спортивной борьбы, как учебной дисциплины; - задачи дисциплины по спортивной борьбе; -зачётные требования и содержание программы; -требования к студентам обучающимся в НГУ. <p>1-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №1 (по контр. вопросам)</p> | 0,5/2 | 3 | |
| 3 | 0,5 | <p>Лекция № 2: «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ».</p> <p>Характеристика борьбы как вида спорта и средства физического воспитания. Национальные виды борьбы. Борьба как</p> | | 3,5 | 2 |

| | | | | | |
|---|-----|--|-------|-----|---|
| | | спортивно-педагогическая и научная дисциплина. Значение и место борьбы в системе физического воспитания. Система подготовки специалистов по спортивной борьбе. Борьба как вид спортивного единоборства. Виды борьбы. Роль НГУ в подготовке специалистов по спортивной борьбе. | | | |
| 4 | 0,5 | Семинарское занятие №2. Проверка усвоения материала темы. Сообщения студентов /по заданию преподавателя/ по основным вопросам темы. Примерные вопросы: - использование борьбы как физического упражнения; - назвать национальные виды борьбы; - что должен знать преподаватель-тренер по борьбе; -использование средств борьбы в подготовке спортсменов из других видов спорта; -влияние занятий борьбой на гармоническое развитие личности. 2-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №2 (по контр. вопросам) | 0,5/2 | 6 | |
| 5 | 0,5 | Практическое занятие № 1. Основные отличия спортивной борьбы от других видов спорта. Какое влияние оказывают двигательные действия, характерные для борьбы, на организм занимающихся. Воспитательный эффект от занятий борьбой. Связь спортивных видов борьбы с национальными видами борьбы, характерными для народностей, живущими на территории России. Борьба как средство самообороны. Образовательный и оздоровительный эффект занятий борьбой. Система подготовки специалистов по спортивной борьбе. | | 6,5 | |
| 6 | 0,5 | Лекция № 3: «ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ». Возникновение спортивной борьбы. Её распространение и использование как физического упражнения. Древний период: борьба в Египте, Греции, Риме, на территории России. Спортивная борьба в средние века. Борьба в программе древних и современных Олимпийских игр. Спортивная борьба в России. Петербургское атлетическое общество. Всероссийские любительские чемпионаты. Развитие спортивной борьбы в СССР. Вступление в ФИЛА. Участие советских и российских борцов в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх, их достижения. Краткие сведения об эволюции правил соревнований. Перспективы развития спортивной борьбы. | | 7,0 | 2 |
| 7 | 0,5 | Семинарское занятие № 3. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: | 0,5/2 | 9,5 | |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|--|
| | | <p>- причины возникновения спортивной борьбы;</p> <p>- развитие борьбы в древний период, в средние века, в настоящий период;</p> <p>- спортивная борьба в программе Олимпийских игр /результаты/;</p> <p>возникновение любительской борьбы в России;</p> <p>развитие борьбы в СССР;</p> <p>влияние изменений правил на подготовку борцов.</p> <p>3-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №3 (по контр. вопросам)</p> | | | |
| 8 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 2. Использование средств борьбы для подготовки воинов. Формы и виды борьбы в древний период, в средние века. Создание правил соревнований по борьбе. Включение видов борьбы в программу Олимпийских игр. Профессиональная и любительская борьба в России. Кружок доктора В. Краевского в СПб. Русские борцы-любители на международных чемпионатах и Олимпийских играх. Развитие борьбы в годы советской власти. Достижения в отдельных видах борьбы. Эволюционные изменения правил соревнований.</p> | | 10 | |
| 9 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 3.</p> <p>Переворот скручиванием дальней руки сзади – сбоку.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприёмы</p> <p>Перевод рывком за руку.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защита</p> <p>Контрприёмы</p> | | 10,5 | |
| 10 | | <p>Практическое занятие № 4.</p> <p>Переворот захватом шеи из-под плеча и другой снизу.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприём</p> <p>Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприём</p> <p>4-текущий контроль по технике переворота скручиванием дальней руки сзади-сбоку и перевода рывком за руку.</p> | 0,5/1 | 11,5 | |
| 11 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 5.</p> <p>Переворот захватом разноимённой руки спереди снизу (обратный ключ).</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> | 0,5/1 | 13 | |

| | | | | | |
|----|-----|---|-------|------|---|
| | | <p>Контрприёмы</p> <p>Перевод рывком с захватом одноимённого запястья и туловища.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защита</p> <p>Контрприём</p> <p>5-текущий контроль по технике переворота скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой снизу и перевода рывком с захватом шеи с плечом сверху.</p> | | | |
| 12 | | <p>Практическое занятие № 6.</p> <p>Переворот захватом разноимённого запястья сзади – сбоку.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприём</p> <p>Перевод нырком с захватом шеи и туловища.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>6-текущий контроль по технике переворота скручиванием обратным ключом и перевода рывком с захватом одноимённого запястья и туловища.</p> | 0,5/1 | 14 | |
| 13 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 7.</p> <p>Переворот скручиванием с захватом шеи из – под дальнего плеча.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприёмы</p> <p>Перевод нырком с захватом туловища с дальней рукой.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защита</p> <p>Контрприёмы</p> <p>7-текущий контроль по технике переворота забеганием захватом разноимённого запястья сзади-сбоку и перевода нырком под руку с захватом шеи и туловища.</p> | 0,5/1 | 15,5 | |
| 14 | | <p>Практическое занятие № 8.</p> <p>Переворот рычагом.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприёмы</p> <p>Перевод вращением захватом руки сверху.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защита</p> <p>Контрприёмы</p> <p>8-текущий контроль по технике переворота скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча и перевода нырком с захватом туловища с дальней рукой.</p> | 0,5/2 | 17,5 | |
| 15 | 0,5 | Лекция № 4: «СРЕДСТВА ОБЩЕЙ И | | 18 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|---|--------------|------|---|
| | | СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ». Дать определение понятий: физические качества, общая и специальная физическая подготовка. Цель физической подготовки. Средства и методы физической подготовки. Формы занятий по физической подготовке. Значение общей физической подготовки для формирования физической подготовленности. Общая физическая подготовка как форма круглогодичной физической нагрузки. Задачи специальной физической подготовки. Подбор специальных упражнений, сходных по структуре и функциональной нагрузке с техникой борьбы. Соревновательная подготовка как форма специальной подготовки. | | | |
| 16 | 0,5 | Семинарское занятие № 4. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - значение физических упражнений как средства тренировки борца; - классификация физических упражнений и применение их в зависимости от педагогических задач; - средства общей и специальной физической подготовки; - комплексы упражнений для развития отдельных физических качеств; - способы оценки уровня развития общей и специальной физической подготовленности борцов. 9-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 4 (по контр. вопросам). | 0,5/2 | 20,5 | |
| 17 | 0,5 | Практическое занятие № 9. 1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ – Контрольная работа по теме: «Средства и методы физической подготовки в спортивной борьбе» | 2/10! | 31 | 2 |
| 18 | | Практическое занятие № 10. Специальные захваты рук для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере. а) захват одноимённой руки б) захват разноимённой руки в) захват ближней руки г) захват дальней руки д) отключение руки (рук) е) захват рычагом ж) захват ближней руки рычагом з) захват дальней руки рычагом и) ключ к) захват шеи из – под плеча л) захват шеи из – под дальнего плеча м) крючок | 0,5/2 | 33 | |

| | | | | | |
|----|-----|---|-------|------|--|
| | | <p>н) захват на ключ Вертушка с захватом руки снизу. Тактическая подготовка Защита Контрприёмы 10-текущий контроль по технике переворота рычагом и перевода вращением с захватом руки сверху.</p> | | | |
| 19 | | <p>Практическое занятие № 11. Комбинации при выполнении и совершенствовании переворотов скручиванием. Бросок наклоном с захватом туловища. Тактическая подготовка Защита Контрприём 11-текущий контроль по технике специальных захватов для выполнения различных приёмов и защит от захватов в партере и броска вращением с захватом руки снизу.</p> | 0,5/2 | 35 | |
| 20 | | <p>Практическое занятие № 12. Переворот захватом предплечья изнутри Тактическая подготовка Защиты Контрприём Перевод нырком с захватом туловища с рукой Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 12-текущий контроль по закреплению комбинаций при выполнении и совершенствовании переворотов скручиванием. По технике броска наклоном с захватом туловища.</p> | 0,5/2 | 37 | |
| 21 | | <p>Практическое занятие № 13. Переворот захватом рук сбоку (в высоком партере и лёжа на животе). Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи. Подводящие упражнения Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 13-текущий контроль по технике переворотов с обратным захватом предплечья и перевода нырком с захватом туловища с рукой.</p> | 0,5/2 | 39 | |
| 22 | 0,5 | <p>Практическое занятия № 14. Использование принципов: от простого к сложному, от известного в неизвестному – при обучении</p> | 0,5/2 | 41,5 | |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|--|
| | | <p>содержанию спортивной борьбы. Формирование знаний, умений и навыков. Три стадии процесса формирования навыка: генерализация, концентрация, автоматизация и стабилизация. Положительный и отрицательный перенос. Дидактические принципы физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности. Методы обучения: словесные, наглядные, упражнений, игровой. Методические приемы.</p> <p>14-текущий контроль по технике переворота захватом рук сбоку и броска через спину с захватом руки (сверху) и шеи.</p> | | | |
| 23 | | <p>Практическое занятие № 15. В процессе учебной практики студенты закрепляют методы обучения в учебном уроке.</p> <p>15-текущий контроль по закреплению методов обучения на занятиях спортивной борьбой.</p> | 0,5/2 | 43,5 | |
| 24 | | <p>Практическое занятие № 16.</p> <p>Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой руки снизу.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприёмы</p> <p>Броски через спину с захватом руки через плечо.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприёмы</p> | | 43,5 | |
| 25 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 17.</p> <p>Переворот скручиванием с захватом сбоку разноимённых рук за плечи.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприём</p> <p>Броски через спину с захватом руки (сверху, снизу) и туловища.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприёмы</p> <p>16-текущий контроль по технике переворота скручиванием с захватом плеча сверху и другой руки снизу, броска через спину с захватом руки через плечо.</p> | 0,5/2 | 46 | |
| 26 | | <p>Практическое занятие № 18.</p> <p>Переворот скручиванием обратным захватом туловища.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприёмы</p> <p>Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.</p> | 0,5/2 | 48 | |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|--|
| | | <p>Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 17-текущий контроль по технике переворота скручиванием с захватом сбоку разноимённых рук за плечи и броска через спину с захватом руки сверху (снизу) и туловища.</p> | | | |
| 27 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 19. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Бросок наклоном туловища с руками. Тактическая подготовка Защита Контрприём 18-текущий контроль по технике переворота скручиванием обратным захватом туловища и броска наклоном с захватом туловища с рукой.</p> | 0,5/2 | 50,5 | |
| 28 | | <p>Практическое занятие № 20. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри. Тактическая подготовка Защиты Контрприём Имитационные, подводящие упражнения для бросков прогибом. А) захват атакуемого и подход к нему б) выведение атакуемого из равновесия, подбив его и падение с ним в) поворот с атакуемым грудью к коврику г) удержание и дожим атакуемого 19-текущий контроль по технике переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча и броска наклоном туловища с руками.</p> | 0,5/2 | 52,5 | |
| 29 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 21. Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее). Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Выполнение броска прогибом с чучелом. А) бросок чучела захватом туловища с рукой (со страховкой). Б) бросок чучела захватом туловища с рукой (с подставлением ноги). В) бросок чучела захватом туловища с рукой (с зашагиванием). 20-текущий контроль по технике переворота</p> | 0,5/2 | 55 | |

| | | | | | |
|---|-----|---|---------------|------------|----|
| | | забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, проведению имитационных и подводящих упражнений для бросков прогибом. | | | |
| 30 | | Практическое занятие № 22. Переворот обратным захватом туловища. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (со страховкой) 21-текущий контроль по технике переворота ключом и предплечьем на плече (или на шее), выполнения броска прогибом с чучелом. | 0,5/2 | 57 | |
| 31 | 0,5 | Практическое занятие № 23. Перевороты накатом захватом туловища. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Мельница захватом руки двумя руками на шее (одноимённой рукой за запястье, разноимённой за плечо снаружи). Тактическая подготовка Защита Контрприёмы 22-текущий контроль по технике переворота обратным захватом туловища и броска прогибом с захватом туловища с рукой (со страховкой). | 0,5/2 | 59,5 | |
| 32 | 0,5 | Практическое занятие № 24. Комбинации изученных приёмов. Учебно-тренировочные встречи (поединки). | | 60 | |
| 33 | | Практическое занятие № 25. | | | |
| 34 | | Практическое занятие № 26. | | | |
| 35 | | Практическое занятие № 27. | | | |
| 36 | | Практическое занятие № 28. | | | |
| 37 | | Практическое занятие № 29. | | | |
| 38 | | Практическое занятие № 30. | | | |
| 39 | | Практическое занятие № 31. | | | |
| 40 | | Практическое занятие № 32. | | | |
| 41 | | Практическое занятие № 33. | | | |
| 42 | | Практическое занятие № 34. | | | |
| 43 | | Практическое занятие № 35. | | | |
| 44 | | Практическое занятие № 36. | | | |
| 2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (УМУ) – Тестирование по пройденному материалу | | | 5/10 | 70,0 | |
| ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ – (ЗАЧЁТ) Можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в I семестре | | | 22/30 | 100 | |
| Итого за 1 семестр | | | 50/100 | 100 | 10 |

Дополнительный модуль (1 семестр)

| № п.п. | Сроки проведения | Виды деятельности | Количество баллов |
|--------|-----------------------------|---|-------------------|
| 1 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №1 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 2 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №2 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 3 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №3 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 4 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №4 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Написание контрольной работы «Средства и методы физической подготовки в спортивной борьбе». | 5 |
| 6 | По расписанию преподавателя | В процессе учебной практики закрепление методов обучения в учебном уроке. | 5 |
| 7 | По расписанию преподавателя | Техника выполнения бросков подворотом с различными захватами. | 3 |
| 8 | По расписанию преподавателя | Техника выполнения бросков прогибом с различными захватами. | 7 |
| 9 | По расписанию преподавателя | Учебная практика по закреплению методов обучения сложно-координационным технико-тактическим действиям в борьбе. | 14 |
| 10 | По расписанию преподавателя | Учебная практика по проведению подготовительной части урока по заданию преподавателя (с наличием конспекта) | 8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

I курс II семестр

(на 20 /20 учебный год)

| Базовый модуль | | | | | |
|-----------------------|-------------------|---|------------------------|--------------------------------|--|
| № занятия | Посещаемость балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов min/ max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ВТОРОЙ СЕМЕСТР | | | | | |
| 1 | | Практическое занятие № 1. Накат с ключом с захватом туловища сверху. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Броски прогибом с захватом туловища с рукой (с подставлением вперёд сзади стоящей ноги без предварительного и с предварительным отрывом от ковра) Тактическая подготовка Защиты | | 0 | 2 |

| | | | | | |
|---|--|---|-------|----|---|
| | | Контрприёмы | | | |
| 2 | | Практическое занятие № 2. Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку. Тактическая подготовка Защиты Контрприём Бросок наклоном с захватом шеи и туловища. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 1-текущий контроль по технике переворота накатом с ключом с захватом туловища сверху и броска прогибом с захватом туловища с рукой. | 0,5/2 | 2 | 2 |
| 3 | | Практическое занятие № 3. Бросок накатом с захватом туловища Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху). Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 2-текущий контроль по технике переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку и броска наклоном с захватом шеи и туловища. | 0,5/2 | 4 | 2 |
| 4 | | Практическое занятие № 4. Бросок обратным захватом туловища. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 3-текущий контроль по технике броска накатом с захватом туловища и броска через спину с захватом руки снизу (сверху). | 0,5/2 | 6 | 2 |
| 5 | | Практическое занятие № 5. Бросок захватом туловища сзади. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 4-текущий контроль по технике броска обратным захватом туловища. | 0,5/2 | 8 | 2 |
| 6 | | Практическое занятие № 6. Учебно-тренировочные спарринги. 5-текущий контроль по технике броска захватом туловища сзади. | 0,5/2 | 10 | |
| 7 | | Практическое занятие № 7. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху. Тактическая подготовка Защиты | | 10 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|---|
| | | Контрприёмы Бросок через спину с захватом разноимённой руки снизу и запястья другой руки. Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. | | | |
| 8 | 0,5 | Лекция № 1: «КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ». Определение понятий «классификация», «систематика» и «терминология». Анализ классификаций, используемых теорией и практикой спортивной борьбы: спортивная классификация, классификация борцов по весовым категориям, классификация техники, упражнений, средств тренировки, средств восстановления и т.д. Единая классификация техники видов борьбы. Систематика техники и ее значение в процессе обучения. Терминология. Образование полных названий приемов и кратких терминов. | | 10,5 | 2 |
| 9 | 0,5 | Семинарское занятие №1. Проверка усвоения материала темы, примерные вопросы: - дать определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология»; - какие определяющие признаки использованы при классификации борцов по видам борьбы, весовым категориям и т.д.; - значимость единой классификации в обучении технике; - систематика и последовательность обучения технике; знание терминологии, что оно дает тренеру и спортсмену. 6-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №1 (по контр. вопросам) | 0,5/2 | 13 | 2 |
| 10 | 0,5 | Практическое занятие № 8. Разобрать и дать характеристику основных понятий и терминов в борьбе. Дать определение и характеристику существующих в борьбе захватов. Проанализировать смысловое содержание основных "борцовских" терминов. Терминология основных положений, приемов, действий в спортивной борьбе. | | 13,5 | 2 |
| 11 | 0,5 | Практическое занятие № 9. Систематика приемов борьбы. Последовательность изучения приемов борьбы на различных этапах обучения: линейная и концентрическая система. Построение комплексов приемов. | | 14 | 2 |
| 12 | | Практическое занятие № 10. Закрепление содержания основных терминов в процессе учебной практики. 7-текущий контроль по технике броска прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху и броска через спину с захватом | 1/3 | 17 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|---|
| | | разноимённой руки снизу и запястья другой руки. | | | |
| 13 | 0,5 | Лекция № 2: «ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ». Определение понятий: техника, прием, элементы приема, фазы прием Двигательный механизм приема. Биомеханический, физиологический и психо-педагогический аспекты техники спортивной борьбы. Определение понятий: площадь опоры, пара сил, угол устойчивости и др. Фазовая структура техники борьбы. Педагогическое значение фазовой структуры техники. Взаимосвязь техники и тактики в борьбе. Качественные критерии оценки техники. Стабильность и вариативность техники борьбы как единство, обеспечивающее надежность и устойчивое' против сбивающих факторов. Определение понятия «тактика борьбы». Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях. Виды тактики: наступательная, оборонительная и др. Тактические приемы: разведка, сковывание, угроза, вызов и др. Тактическое мышление; пути формирования и совершенствования. | | 17,5 | 2 |
| 14 | 0,5 | Семинарские занятия №2. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: -раскрыть суть биомеханических закономерностей техники; - сохранение равновесия и его потеря; - высказывание П.Ф. Лесгафта о сути борьбы; - механизм движений в приемах; - элементы, фазы и структура приемов; -раскрыть пять основных моментов благоприятной динамической ситуации; -формирование и совершенствование технического мастерства; - взаимосвязь техники и тактики; -раскрыть содержание основных разделов тактики; - виды тактики и тактические приемы. 8-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №2 (по контр. вопросам) | 0,5/2 | 20 | 2 |
| 15 | 0,5 | Практическое занятие № 11. Биомеханический анализ движений в подготовительных, специальных упражнениях борца и при выполнении отдельных приемов. Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и другие факторы выполнения основного действия борца в приеме. Конкретизация критериев качества выполнения упражнений борца и техники борьбы. | | 20,5 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|--|--|------|---|
| 16 | 0,5 | Практическое занятие № 12. Изучение и анализ положений, способствующих созданию благоприятной динамической ситуации для выполнения технического действия. Определение моментов, формирующих условия проявления сбивающих факторов, которые препятствуют проведению конкретного технического действия. Взаимосвязь техники и тактики. Уточнение разделов и видов тактик. | | 21 | 2 |
| 17 | | Практическое занятие № 13. Практический анализ в процессе учебной практики основных биомеханических положений: рычаг, пара сил, угол устойчивости, общи центр тяжести двух борцов и др. Уточнение фазовой структуры техники на конкретных примерах при выполнении основных бросков. | | 21 | 2 |
| 18 | 0,5 | Практическое занятие № 14. Задачи, средства и методы общей и специальной физической подготовки. Существующие в литературе подходы к опенке двигательной деятельности спортсменов. Две группы физических качеств: кондиционные /сила, быстрота, гибкость, выносливость/ и координационные /ловкость, поддержание равновесия и т.д./. Пять физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. | | 21,5 | 2 |
| 19 | 0,5 | Практическое занятие № 15. Разновидности и особенности проявления силы в борьбе; средства и методы развития силы. Средства развития быстроты; задачи развития скоростных способностей. Методы развития быстроты, критерии оценки. Общая и специальная выносливость борцов. Основные методы ее развития. Характеристика выносливости как физического качества. Пассивная и активная гибкость, средства и методы развития гибкости, критерии ее оценки. Задачи развития ловкости борца, Средства и методы развития; критерии оценки. | | 22 | 2 |
| 20 | | Практическое занятие № 16. В процессе учебной практики студенты проводят занятия по общей и специальной физической подготовке по заданию преподавателя. | | 22 | |
| 21 | 0,5 | Лекция № 3: «ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ». Основные разделы правил по видам спортивной борьбы. Эволюция содержания правил соревнований. Оценка технических действий. Характер и способы проведения соревнований. Запрещенные приемы. Оценка результатов схватки. Организация и проведение соревнований. | | 22,5 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|---|-------|------|---|
| | | Состав и обязанности членов судейской коллегии. Обучение судей. Материалы для подготовки, организации и проведения соревнований. | | | |
| 22 | 0,5 | Семинарское занятие № 3. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - правила по видам спортивной борьбы; - эволюция правил соревнований; - оценка технических действий; - организация и проведение соревнований. 9-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 3 (по контр. вопросам). | 0,5/2 | 25 | |
| 23 | 0,5 | Практическое занятие № 17. История создания и развития правил. Анализ содержания правил по различным видам борьбы. Особенности способов проведения соревнований. Положение о проведении соревнований. Организационный комитет и его обязанности. | | 25,5 | |
| 24 | 0,5 | Практическое занятие № 18. Комплектование судейской коллегии. Проведение судейских семинаров. Процедура взвешивания и жеребьевки. Составление пар участников. Методика работы членов судейской коллегии. Оборудование мест проведения соревнований. | | 26 | 2 |
| 25 | | Практическое занятие № 19. В процессе учебной практики студенты проводят учебное судейство с опробованием обязанностей арбитра и бокового судьи. 10-текущий контроль по проведению учебного судейства. | 1/3 | 29 | |
| 26 | 0,5 | Лекция № 4: «ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОРЬБЕ». Предмет обучения в борьбе. Задача обучения. Последовательность обучения технике и тактике. Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении. Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов. Этап начального обучения в борьбе – формирование умений и овладение навыками. Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения. Средства и методы обучения. Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок, Формы организации занятия: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, тренировочное, учебно-тренировочное, контрольное, соревновательное. | | 29,5 | 2 |
| 27 | 0,5 | Семинарское занятие № 4. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: | 0,5/2 | 32 | |

| | | | | | |
|----|-----|--|--------------|------|---|
| | | <p>- предмет и задачи обучения в спортивной борьбе;</p> <p>- особенности обучения технике борьбы: базовая техника и индивидуальная техника;</p> <p>- применение дидактического принципа на разных этапах обучения.</p> <p>11-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 4 (по контр. вопросам).</p> | | | |
| 28 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 20. Использование принципов: от простого к сложному, от известного в неизвестному - при обучении содержанию спортивной борьбы. Формирование знаний, умений и навыков. Три стадии процесса формирования навыка: генерализация, концентрация, автоматизация и стабилизация. Положительный и отрицательный перенос. Дидактические принципы физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности. Методы обучения: словесные, наглядные, упражнений, игровой. Методические приемы.</p> | | 32,5 | |
| 29 | 0,5 | <p>Лекция № 5: «ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БОРЬБЕ». Средства и методы обучения. Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок. Формы организации занятия: урочная, самостоятельная, групповая, индивидуальная. Типы занятий: учебное, тренировочное, учебно-тренировочное, контрольное, соревновательное.</p> | | 33 | 2 |
| 30 | 0,5 | <p>Семинарское занятие № 5. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы обучения; - целостный и расчлененный методы обучения; - критерии определения ошибок; - методы предупреждения и устранения ошибок; - выбор форм организации занятий; - типа занятий. <p>12-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 5 (по контр. вопросам).</p> | 0,5/2 | 35,5 | 2 |
| 31 | | <p>Практическое занятие № 21. В процессе учебной практики студенты закрепляют методы обучения в учебном уроке.</p> <p>13-текущий контроль по закреплению методов обучения в учебном уроке.</p> | 1/2 | 37,5 | |
| 32 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 22.</p> <p>1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ – Контрольная работа по теме: «Классификация, систематика и терминология в спортивной</p> | 2/10! | 48 | 2 |

| | | | | | |
|----|--|--|-------|----|---|
| | | борьбе». | | | |
| 33 | | Практическое занятие № 23. Накаты (за грудь, туловище). Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. Бросок через спину с захватом рук сверху. Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. | | 48 | 2 |
| 34 | | Практическое занятие № 24. Броски накато́м (захватом туловища, с ключом туловища сверху, предплечья и туловища сверху). Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. Бросок через спину с захватом шеи с плечом (в сторону, обратную захваченной руке). Тактическая подготовка, защита, контрприёмы. 14-текущий контроль по технике переворота накато́м и броска через спину с захватом рук сверху. | 0,5/2 | 50 | 2 |
| 35 | | Практическое занятие № 25. Броски обратным захватом туловища. Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой с зашагиванием ногой. Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. 15-текущий контроль по технике бросков накато́м и броска через спину с захватом шеи с плечом (в сторону, обратную захваченной руке). | 0,5/2 | 52 | 2 |
| 36 | | Практическое занятие № 26. Накат захватом шеи из – под плеча и туловища сверху. Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой зависом. Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. 16-текущий контроль по технике броска обратным захватом туловища и броска прогибом с захватом туловища с рукой с зашагиванием ногой. | 0,5/2 | 54 | 2 |
| 37 | | Практическое занятие №27. Бросок прогибом с захватом туловища. Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. 17-текущий контроль по технике наката захватом шеи из-под плеча и туловища сверху и броска прогибом с захватом туловища с рукой зависом. | 0,5/2 | 56 | 2 |
| 38 | | Практическое занятие № 28. Бросок прогибом с захватом рук сверху. Тактическая подготовка. Защита. Контрприёмы. 18-текущий контроль по технике броска прогибом с захватом туловища. | 0,5/2 | 58 | 2 |

| | | | | | |
|--|--|---|---------------|------------|----|
| 39 | | Практическое занятие № 29. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке. 19-текущий контроль по технике броска прогибом с захватом рук сверху. | 0,5/2 | 60 | 2 |
| 40 | | Практическое занятие № 30. | | | |
| 41 | | Практическое занятие № 31. | | | |
| 42 | | Практическое занятие № 32. | | | |
| 43 | | Практическое занятие № 33. | | | |
| 44 | | Практическое занятие № 34. | | | |
| 45 | | Практическое занятие № 35. | | | |
| 46 | | Практическое занятие № 36. | | | |
| 47 | | Практическое занятие № 37. | | | |
| 48 | | Практическое занятие № 38. | | | |
| 49 | | Практическое занятие № 39. | | | |
| 50 | | Практическое занятие № 40. | | | |
| 51 | | Практическое занятие № 41. | | | |
| 52 | | Практическое занятие № 42. | | | |
| 53 | | Практическое занятие № 43. | | | |
| 54 | | Практическое занятие № 44. | | | |
| 55 | | Практическое занятие № 45. | | | |
| 56 | | Практическое занятие № 46. | | | |
| 57 | | Практическое занятие № 47. | | | |
| 58 | | Практическое занятие № 48. | | | |
| 59 | | Практическое занятие № 49. | | | |
| 60 | | Практическое занятие № 50. | | | |
| 61 | | Практическое занятие № 51. | | | |
| 62 | | Практическое занятие № 52. | | | |
| 63 | | Практическое занятие № 53. | | | |
| 64 | | Практическое занятие № 54. | | | |
| 65 | | Практическое занятие № 55. | | | |
| 66 | | Практическое занятие № 56. | | | |
| 67 | | Практическое занятие № 57. | | | |
| 68 | | Практическое занятие № 58. | | | |
| 69 | | Практическое занятие № 59. | | | |
| 70 | | Практическое занятие № 60. | | | |
| 71 | | Практическое занятие № 61. | | | |
| 72 | | Практическое занятие № 62. Подведение итогов Разбор вопросов к экзамену. | | 60 | |
| 2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (УМУ) – Тестирование по пройденному материалу | | | 5/10 | 70,0 | |
| ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ – (ЭКЗАМЕН) Можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в II семестре | | | 22/30 | 100 | |
| Итого за 2 семестр | | | 50/100 | 100 | 62 |

Дополнительный модуль (2 семестр)

| № п.п. | Сроки проведения | Виды деятельности | Количество баллов |
|--------|------------------|-------------------|-------------------|
|--------|------------------|-------------------|-------------------|

| | | | |
|----|-----------------------------|---|----|
| 1 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №1 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 2 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №2 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 3 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №3 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 4 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №4 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №5 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 6 | По расписанию преподавателя | Написание контрольной работы «Классификация, систематика и терминология в спортивной борьбе». | 10 |
| 7 | По расписанию преподавателя | В процессе учебной практики проведение учебного судейства с опробованием обязанностей арбитра и бокового судьи. | 5 |
| 8 | По расписанию преподавателя | В процессе учебной практики проведение занятий по общей и специальной физической подготовке по заданию преподавателя. | 5 |
| 9 | По расписанию преподавателя | Выполнение нормативов КМС или МС по своему виду борьбы. | 10 |
| 10 | По расписанию преподавателя | Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. | 10 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

II курс III семестр

(на 2012/2013 учебный год)

| <i>Базовый модуль</i> | | | | | |
|-----------------------|-------------------|---|-----------------------|--------------------------------|--|
| № занятия | Посещаемость балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов min/max | Накопительная «стоимость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ТРЕТИЙ СЕМЕСТР | | | | | |
| 1 | 0,5 | Лекция № 1: «ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ». К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения спортивной борьбе, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и индивидуализация, прочность, взаимосвязь методических принципов. Особенности реализации дидактических принципов в учебном процессе на различных этапах становления спортивного мастерства. | | 0,5 | 2 |

| | | | | | |
|---|-----|---|-------|-----|---|
| | | Взаимосвязь и особенности различных сторон физического воспитания. | | | |
| 2 | | Семинарское занятие №1. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - пути формирования осмысленного отношения к конкретным задачам занятия; - способы стимулирования сознательного контроля при выполнении заданий; - воспитание инициативы и творческого отношения; - взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности; - определение меры доступного; методические условия доступности; - суть регулярности и рационального чередования нагрузок с отдыхом; - пути реализации взаимосвязи между различными сторонами занятий; - постепенное повышение требований на занятиях. 1-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №1 (по контр. вопросам) | 0,5/2 | 2,5 | |
| 3 | 0,5 | Практическое занятие № 1. Раскрыть на конкретных примерах пути повышения сознательного активного отношения занимающихся на занятиях борьбой. Способы реализации непосредственной и опосредованной наглядности в занятиях с различной направленностью. Планирование занятий как способ реализации принципа систематичности. Доступность и индивидуализация на занятиях по обучению и совершенствованию техники. Прочность и вариативность навыка в борьбе. | | 3,0 | 2 |
| 4 | 0,5 | Лекция № 2: «ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В БОРЬБЕ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ». Формирование знаний, умений и навыков в процессе занятия борьбе три стадии формирования навыка. Влияние имеющихся навыков на обучение. Положительный /двухсторонний, ограниченный, обобщенный/ и отрицательный перенос. Прочность усвоения навыка - одно из важнейших условий эффективности обучения. Этап начального обучения в борьбе - формирование умений и овладение навыками. | | 3,5 | 2 |
| 5 | | Семинарское занятие № 2. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - понятие о двигательных умениях и навыках; - их отличительные черты; - закономерности формирования | 0,5/2 | 5,5 | |

| | | | | | |
|---|-----|---|-------|-----|---|
| | | двигательного навыка; - перенос двигательных навыков. 2-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 2 (по контр. вопросам) | | | |
| 6 | 0,5 | Практическое занятие № 2. Анализ уровня знаний, характерных для наличия знаний об изучаемом двигательном действии /I этап/, формирование умений /II этап/ и овладение навыками /III этап/. | | 6,0 | 2 |
| 7 | 0,5 | Практическое занятие № 3. Способы реализации /на примере конкретных действий/ положительного и отрицательного переноса. Пути использования на занятиях борьбой методов слова и показа. | | 6,5 | 2 |
| 8 | 0,5 | Лекция № 3: «МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ БОРЦОВ». Нагрузка и отдых - специфические компоненты методов, используемых в тренировке борцов, компоненты физической нагрузки. Группа методов строго регламентированного упражнения направлена на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств. Основные параметры - количественные: число упражнений, число повторений, чередование нагрузки и отдыха и др.; качественные: рациональная структура упражнений, амплитуда, время выполнения, площадь ковра, необходимая для выполнения задания и др. Группа методов частично регламентированного упражнения представлена соревновательным методом. Регулирование нагрузки: изменение формулы схватки, подбор партнера и др. Игровой метод характеризуется разнообразием движений и двигательных навыков, высокой эмоциональностью, самостоятельностью в принятии решений и др. Применяется для комплексного совершенствования физических качеств. Круговой метод в борьбе характеризуется возможностью регулирования объема, разнообразием и интенсивностью нагрузки. | | 7 | 2 |
| 9 | | Семинарское занятие № 3. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - способы регулирования нагрузки и отдыха в борьбе; - методы строго регламентированного упражнения; - способы регулирования нагрузки при использовании соревновательного метода; - использование игрового метода в тренировке борцов; - формы реализации кругового метода. | 0,5/2 | 9,0 | |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|---|
| | | 3-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 3 (по контр. вопросам) | | | |
| 10 | 0,5 | Практическое занятие № 4. Анализ количественных и качественных характеристик методов строго регламентированного упражнения. Использование соревновательного метода в занятиях ОФП, при отработке техники и в процессе ее совершенствования. Игровой метод и особенности его применения в зависимости от уровня квалификации борцов. Особенности реализации кругового метода в занятиях по совершенствованию физических качеств и закрепления техники. Методические приемы в тренировке борцов. | | 9,5 | 2 |
| 11 | 0,5 | Лекция № 4: «ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА». Формы организации занятий по борьбе. Требования к рационально организации обучения. Оборудование места занятий. Комплектование учебных групп. Требования к занимающимся. Меры обеспечения безопасности при обучении. Нормы гигиенического состояния мест занятий. Планирование и организация занятий с учетом специфики помещений, инвентаря, контингента занимающихся, педагогических задач и т.д. Управление процессом обучения. Контроль и оценка результатов обучения. Корректировка процесса обучения. Определение цели, задач и организации занятий с начинающими. Особенности организации занятий. Анализ программы начального обучения. Урок как основная форма занятий. Структура и содержание отдельных частей урока. Разновидности занятий. Подготовка, проведение и анализ занятий. 4-текущий контроль по закреплению методов строго регламентированного упражнения. | 0,5/2 | 12 | 2 |
| 12 | | Семинарское занятие № 4. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - формы организации занятий и их характеристика; - основные требования к рациональной организации обучения; - роль тренера в обучении и воспитании борцов; - требования к занимающимся борьбой и т.д. 5-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 4 (по контр. вопросам) | 0,5/2 | 14 | |
| 13 | 0,5 | Практическое занятие № 5. Формы и содержание занятий по борьбе. Планирование и организация занятий с начинающими борцами. | | 14,5 | |

| | | | | | |
|----|-----|---|-------|----|---|
| | | Гигиеническое обеспечение занятий, обеспечение безопасности в процессе занятий борьбой. | | | |
| 14 | 0,5 | <p>Лекция № 5: «СРЕДСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ».</p> <p>Комплекс средств общей и специальной подготовки борцов (Туманян Г.С., 1985) схематично может быть представлен восемью крупными блоками:</p> <p>Первый включает строевые приемы; построения и перестроения; передвижения, размыкания и смыкания.</p> <p>Второй - общеподготовительные упражнения, они способствуют повышению уровня общей физической подготовленности борцов, состоят из 3-х групп:</p> <p>а/ координационные /для расширения общего двигательного опыта б/ кондиционные /для совершенствования общей физической подготовленности борцов/;</p> <p>в/ сопряженные /для одновременного решения задач по совершенствованию общих координационных и общих кондиционных - функциональных - возможностей борцов/.</p> <p>Третий - специально-подготовительные упражнения; состоят из: а/ координационных, которые направлены на совершенствование специализированных "борцовских" координационных возможностей, на расширение двигательного опыта борцов; б/ кондиционных, которые направлены на повышение уровня специальной физической подготовленности борцов; в/ сопряженных, которые повышают координационные возможности, достигая при этом высоких функциональных показателей.</p> <p>Четвертый - подвижные игры с элементами единоборств: в касания; в блокирующие захваты; в атакующие захваты; в теснения; в дебюты / из различных и.п./.</p> <p>Пятый - базовые технико-тактические действия /ТТД/: в стойке, в партере.</p> <p>Шестой - технико-тактические комплексы: двух-, трех- и более ходовые, алгоритмические композиции ("кусты" - по И.И. Алиханову).</p> <p>Седьмой - навыки ведения схваток: эпизодических, учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных.</p> <p>Восьмой - навыки участия в соревнованиях: подводящих /контрольных/, отборочных, главных.</p> | 15,0 | 2 | |
| 15 | | Семинарское занятие №5. Проверка усвоения материала темы, Примерные вопросы: | 0,5/2 | 17 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|---|--------------|------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - классификация общеподготовительных упражнений, используемых в тренировке борцов; - характеристика и направленность специально-подготовительных упражнений; - формы и способы использования игр с элементами единоборств в подготовке борцов; - формы и способы освоения отдельных технических действий, СТТД комбинации, ТТК; - выработка навыка противоборства в отдельной схватке и в серии соревнований. <p>6-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 5 (по контр. вопросам)</p> | | | |
| 16 | 0,5 | Практическое занятие № 6. Анализ средств общей физической подготовки, используемых в различные периоды подготовки /координационные, кондиционные, сопряженные/. Характеристика специально-подготовительных средств борцов: подготовительные, подводящие, развивающие; их место в подготовке борцов. | | 17,5 | |
| 17 | | Практическое занятие № 7. 1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ – Контрольная работа по теме: «Методика обучения и организации тренировочного процесса» | 2/10! | 27,5 | 2 |
| 18 | | Практическое занятие № 8. В процессе учебной практики /2 час/ студенты закрепляют знания и формируют умения выполнять специально-подготовительные упражнения и технические действия. | | | |
| 19 | 0,5 | Практическое занятие № 9. Анализ содержания средств общей технической подготовки. Формирование двигательных умений и навыков, направленных на наиболее полное использование возможностей занимающихся. 7-текущий контроль по закреплению знаний и формированию умений выполнять специально-подготовительные упражнения и технические действия. | 0,5/2 | 30 | |
| 20 | 0,5 | Практическое занятие № 10. Определение задач тактической подготовки. Основные пути, определяющие тактическое мастерство борцов: умение составлять реальный план, выработка навыка добиваться реализации тактического плана, гибкость тактического мышления. 8-текущий контроль по формированию двигательных умений и навыков, направленных на наиболее полное использование возможностей занимающихся. | 0,5/2 | 32,5 | |
| 21 | 0,5 | Практическое занятие № 11. Составление положения о проведении соревнований. Деловая | 0,5/2 | 35 | |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|--|
| | | <p>игра: проведение мандатной комиссии; проведение совещания с участниками и представителями; проведение судейского семинара; взвешивание и жеребьевка участников. 9-текущий контроль по закреплению умения составлять реальный план схватки, выработке навыка добиваться реализации тактического плана, гибкости тактического мышления.</p> | | | |
| 22 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 12. Броски выведением из равновесия: рывком, толчком, вертушка, ломок. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Удержания сбоку: захватом шеи, захватом туловища, захватом рук, обратное. Пассивные защиты. Уходы (вращаясь, отжимая рукой и ногой, перетаскивая, узлом ноги, угрозой выполнения болевого приёма, садясь). 10-текущий контроль по составлению положения о проведении соревнований.</p> | 0,5/2 | 37,5 | |
| 23 | | <p>Практическое занятие № 13. Броски с захватом ног: разводя в стороны, попеременным захватом, обратным, вынося ноги в сторону. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Удержание поперёк: захватом руки, рук, руки и шеи, ноги и пояса, обратное. Пассивные защиты. Активные защиты (уходы): перетаскивая, выкручиваясь, выседом, угрозой узлом руки. 11-текущий контроль по технике бросков выведением из равновесия и удержания сбоку.</p> | 0,5/2 | 39,5 | |
| 24 | | <p>Практическое занятие № 14. Бросок задней подножкой: захватом руки и пояса, руки и отворота, руки и ноги, захватом руки двумя руками, захватом руки и шеи, скрещивая захваченные руки, под обе ноги, с падением. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Удержание верхом с захватом рук, с обвивом ног, с захватом одной руки двумя руками, с захватом руки и шеи. Пассивные защиты. Активные защиты: сбивая в сторону, сбивая через голову, поворачиваясь на живот.</p> | 0,5/2 | 41,5 | |

| | | | | | |
|----|-----|---|-------|------|--|
| | | 12-текущий контроль по технике бросков с захватом ног и удержания поперёк. | | | |
| 25 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 15.</p> <p>Бросок передней подножкой: захватом пояса, отворота, скрестным захватом рук, с колена, заведением, с захватом ноги.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприём</p> <p>Удержание со стороны ног: захватом руки и шеи, захватом туловища, накатывая, обратное.</p> <p>Пассивные защиты: отжимая. Активные защиты: перебрасывая через голову, поворачиваясь на живот, угрожая болевыми приёмами.</p> <p>13-текущий контроль по технике броска задней подножкой и удержания верхом.</p> | 0,5/2 | 44 | |
| 26 | | <p>Практическое занятие № 16.</p> <p>Бросок подсечкой: боковой (подшагивая, под выставленную ногу, в темп шагов, скрещивая ноги, скрестным захватом рук, скрещивая ноги заведением на перекрест, отшагивая); передней (сбивая на выставленную ногу, с падением, подшагивая, в колено, в колено с падением); изнутри (на месте, с заведением).</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприёмы</p> <p>Болевые приёмы рычагом локтя: захватом руки между ног, через предплечье, из стойки прыжком, кувырком, при помощи ноги сверху, внутрь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>14-текущий контроль по технике броска передней подножкой и удержания со стороны ног.</p> | 0,5/2 | 46 | |
| 27 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 17.</p> <p>Бросок подхватом: спереди с захватом пояса, скрещивая руки, с захватом пояса через одноимённое плечо, с захватом отворота (отворотов), изнутри.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприёмы</p> <p>Болевые приёмы узлом плеча: ногой, поперёк, обратный, обратный ногами, ногой снизу, через грудь. Активные и пассивные защиты.</p> <p>15-текущий контроль по технике броска подсечкой и болевого приёма рычагом локтя.</p> | 0,5/2 | 48,5 | |
| 28 | | <p>Практическое занятие № 18.</p> <p>Бросок отхватом.</p> <p>Тактическая подготовка</p> <p>Защиты</p> <p>Контрприём</p> | 0,5/2 | 50,5 | |

| | | | | | |
|----|-----|---|-------|------|--|
| | | Болевые приёмы рычагом плеча: при захвате руки между ног, при помощи бедра сверху. Активные и пассивные защиты. 16-текущий контроль по технике броска подхватом и болевых приёмов узлом плеча. | | | |
| 29 | 0,5 | Практическое занятие № 19. Броски подсадом: голень изнутри, бедром снаружи и изнутри, ножницы. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Болевые приёмы ущемления бицепса. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 17-текущий контроль по технике броска отхватом и болевых приёмов рычагом плеча. | 0,5/2 | 53 | |
| 30 | | Практическое занятие № 20. Броски зацепом: голенью (изнутри, снаружи, сзади, одноимённой, разноимённой ногой), стопой (снаружи, изнутри), обвивом (захватом одноимённой руки и туловища, садясь, захватом разноимённой руки и туловища спереди, без падения). Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Болевые приёмы рычагом колена: из стойки, в партере обвивом разноимённой изнутри. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 18-текущий контроль по технике броска подсадом и болевого приёма ущемление бицепса. | 0,5/2 | 55 | |
| 31 | 0,5 | Практическое занятие № 21. Бросок через голову: упором голенью в живот, упором голенью в бедро, упором стопой в живот, упором стопой в бедро. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы Болевые приёмы: рычагом бедра, узлом ноги – ногой и руками, ущемлением ахиллова сухожилия, ущемлением икроножной мышцы. Тактическая подготовка Защита Контрприёмы 19-текущий контроль по технике бросков зацепом и болевых приёмов рычагом колена. | 0,5/2 | 57,5 | |
| 32 | 0,5 | Практическое занятие № 22. Комбинации изученных приёмов. | 0,5/2 | 60 | |

| | | | | | |
|---|--|---|---------------|-------------|-----------|
| | | Учебно-тренировочные встречи (поединки). 20-текущий контроль по технике бросков через голову и болевых приёмов рычагом бедра, узлом ноги, ущемлением ахиллова сухожилия, ущемлением икроножной мышцы. | | | |
| 33 | | Практическое занятие № 23. | | | |
| 34 | | Практическое занятие № 24. | | | |
| 35 | | Практическое занятие № 25. | | | |
| 36 | | Практическое занятие № 26. | | | |
| 37 | | Практическое занятие № 27. | | | |
| 38 | | Практическое занятие № 28. | | | |
| 39 | | Практическое занятие № 29. | | | |
| 40 | | Практическое занятие № 30. | | | |
| 41 | | Практическое занятие № 31. | | | |
| 42 | | Практическое занятие № 32. | | | |
| 43 | | Практическое занятие № 33. | | | |
| 44 | | Практическое занятие № 34. | | | |
| 2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (УМУ) – Тестирование по пройденному материалу | | | 5/10 | 70,0 | |
| ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ – (ЗАЧЁТ) Можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в III семестре | | | 22/30 | 100 | |
| Итого за 3 семестр | | | 50/100 | 100 | 22 |

Дополнительный модуль (3 семестр)

| № п.п. | Сроки проведения | Виды деятельности | Количество баллов |
|--------|-----------------------------|---|-------------------|
| 1 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №1 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 2 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №2 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 3 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №3 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 4 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №4 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №5 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 6 | По расписанию преподавателя | Написание контрольной работы «Методика обучения и организации тренировочного процесса». | 5 |
| 7 | По расписанию преподавателя | Техника выполнения бросков подсечкой с различными захватами. | 6 |
| 8 | По расписанию преподавателя | Техника выполнения бросков подхватом с различными захватами. | 7 |
| 9 | По расписанию преподавателя | Деловая игра – составление положения о проведении соревнований. | 14 |
| 10 | По расписанию преподавателя | Учебная практика по закреплению знаний и формированию умений выполнять специально-подготовительные упражнения и технические действия. | 8 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

II курс IV семестр

(на 20 /20 учебный год)

| <i>Базовый модуль</i> | | | | | |
|--------------------------|-------------------|--|------------------------|--------------------------------|--|
| № занятия | Посещаемость балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов min/ max | Накопительная «стоймость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ЧЕТВЁРТЫЙ СЕМЕСТР | | | | | |
| 1 | | Практическое занятие № 1. ДЕАСИ БАРАИ – боковая подсечка. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы | | 0 | |
| 2 | | Практическое занятие № 2. КОСОТО ГАРИ – задняя подсечка. Тактическая подготовка Защиты Контрприём 1-текущий контроль по технике ДЕАСИ БАРАИ – боковая подсечка. | 0,5/2 | 2 | |
| 3 | | Практическое занятие № 3. КОСОТО ГАКЭ – зацеп снаружи. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 2-текущий контроль по технике КОСОТО ГАРИ – задняя подсечка. | 0,5/2 | 4 | 2 |
| 4 | | Практическое занятие № 4. СУМИ ГАЭСИ – бросок через голову подсадом голенью. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 3-текущий контроль по технике КОСОТО ГАКЭ – зацеп снаружи. | 0,5/2 | 6 | 2 |
| 5 | | Практическое занятие № 5. ОСОТО ГУРУМА – задний подхват под две ноги. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 4-текущий контроль по технике СУМИ ГАЭСИ – бросок через голову подсадом голенью. | 0,5/2 | 8 | 2 |
| 6 | | Практическое занятие № 6. ХИДЗА ГУРУМА – подсечка в колено. Тактическая подготовка | 0,5/2 | 10 | |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|---|
| | | Защиты Контрприёмы 5-текущий контроль по технике ОСОТО ГУРУМА – задний подхват под две ноги. | | | |
| 7 | | Практическое занятие № 7. КОУТИ ГАРИ – подсечка изнутри. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 6-текущий контроль по технике ХИДЗА ГУРУМА – подсечка в колено. | 0,5/2 | 12 | 2 |
| 8 | 0,5 | Лекция №1: «ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ В БОРЬБЕ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ». Методы обучения: метод слова и метод показа. Особенности применения метода показа в борьбе - сенсорная ориентация. Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок. | | 12,5 | 2 |
| 9 | | Семинарское занятие № 1. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - характеристика методов слова, особенности использования в борьбе; - характеристика методов наглядности, особенности использования в борьбе; - методы целостного и расчленено-конструктивного упражнения, их связь с методами слова и демонстрации; - причины возникновения ошибок в процессе разучивания движений, пути предупреждения и устранения ошибок. 7-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 1 (по контр. вопросам). | 0,5/2 | 14,5 | |
| 10 | 0,5 | Практическое занятие № 8. Схема обучения простым и сложным техническим действиям. Анализ действий занимающихся для выявления ошибок и поиск методов их устранения. | | 15 | 2 |
| 11 | 0,5 | Практическое занятие № 9. Содержание отдельных частей уроков в занятиях разной направленности. Планирование и управление процессом подготовки начинающих борцов. Контроль и учет в процессе обучения. Практические занятия, теоретические, внеурочные формы организации занятий. | | 15,5 | 2 |
| 12 | 0,5 | Лекция № 2: «ТЕХНИКА СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ». Задачи и содержание технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. Определение понятий. Общая техническая подготовка. Средства общей технической подготовки. Специальная техническая | | 16 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|---|-------|------|---|
| | | подготовка - формирование навыков выполнения технических действий в различных условиях спортивной деятельности. Средства специальной технической подготовки; особенности методики с учетом возраста и периода тренировки. Этапы технической подготовки. Особенности методики формирования навыков при становлении новой спортивной техники /опробование техники в роли атакующего и атакованного, без сопротивления и с нарастающим сопротивлением, применение приема в учебных, тренировочных и соревновательных схватках/. | | | |
| 13 | | Семинарское занятие № 2. Сообщения студентов по следующим вопросам темы: - цель, задачи и методы технической подготовки борцов; - особенности методики общей /фундаментальной/ технической подготовки как основы специальной подготовки; - особенности методики специальной технической подготовки подростков, юношей, юниоров и взрослых борцов; - особенности методики специальной технической подготовки в различные периоды годового цикла; - особенности методики формирования навыков при разучивании новой техники; - методика совершенствования новых приемов в тренировочных и соревновательных схватках. 8-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 2 (по контр. вопросам). | 0,5/2 | 18 | |
| 14 | 0,5 | Практическое занятие № 10. Особенности методики специальной технической подготовки юных борцов в подготовительном, основном и переходном периодах тренировки. | | 18,5 | 2 |
| 15 | 0,5 | Практическое занятие № 11. Особенности методики формирования навыков выполнения простых приемов: в стойке и в партере. 9-текущий контроль по технике КОУТИ ГАРИ – подсечка изнутри. | 0,5/2 | 21 | 2 |
| 16 | 0,5 | Практическое занятие № 12. Особенности методики формирования навыков выполнения сложных технических действий: в стойке и в партере. | | 21,5 | 2 |
| 17 | 0,5 | Практическое занятие № 13. Методика использования игр с элементами единоборств в работе с детьми и с квалифицированными борцами. Формирование базового комплекса ТТД в стойке и в партере. Индивидуальная техника, коронные приемы, совершенствование | | 22 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|---|
| | | техники в комбинациях, СТТД, ТТК. | | | |
| 18 | 0,5 | <p>Лекция № 3: «ТАКТИКА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ».</p> <p>Определение понятий "тактика", "тактическая подготовка". Цель и задача тактической подготовки. Тактическое мышление /способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперников, находить оптимальные варианты тактического мышления/. Пути формирования и совершенствования тактического решения. Три раздела тактики: тактика проведения отдельного технического действия, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях.</p> | | 22,5 | 2 |
| 19 | | <p>Семинарское занятие № 3. Разбор отдельных вопросов темы /опрос и сообщения студентов/. Примерные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи, средства и методы тактической подготовки; - особенности формирования навыков тактической подготовки технического действия; - особенности формирования навыков тактики ведения схватки; - особенности формирования навыков тактики участия в соревнованиях; - методика регистрации и классификации тактических действий. <p>10-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 3 (по контр. вопросам).</p> | 0,5/2 | 24,5 | |
| 20 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 14. Выбор типичных ситуаций на примере из "своих" видов борьбы, создание "портрета" противника, составление тактического плана и определение путей реализации этого плана. Роль сложных тактико-технических действий /СТТД/ кустового метода построения комбинаций в составлении тактического плана. Методы совершенствования тактико-технической подготовленности борцов: метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод вычленения элементов и др.</p> | | 25 | |
| 21 | 0,5 | <p>Лекция № 4: «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОРЬБЕ».</p> <p>Планирование соревнований по борьбе. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, основные разделы, форма заявки. Формы и характер проведения соревнований. Системы проведения соревнований. Организация соревнований: подготовка соревнований, выбор места для соревнований, оборудование места</p> | | 25,5 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|---|
| | | соревнований. Работа с участниками соревнований. Комплектование судейской коллегии и организация ее работы. | | | |
| 22 | | Семинарское занятие № 4. Деловая игра: проведение мандатной комиссии; проведение совещания с участниками и представителями; проведение судейского семинара; взвешивание и жеребьевка участников. 11-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 4 (по контр. вопросам). | 0,5/2 | 27,5 | |
| 23 | 0,5 | Практическое занятие № 15. Организация соревнований: подготовка соревнований, выбор места для соревнований, оборудование места соревнований. Работа с участниками соревнований. Комплектование судейской коллегии и организация ее работы. | | 28 | |
| 24 | 0,5 | Лекция № 5: «ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В БОРЬБЕ». Предмет исследований в спортивной борьбе. Задачи и методы исследования /педагогические, инструментальные, медико-биологические/, их характеристика. Определение объектов исследования. Организация и проведение УИРС в борьбе. Условия проведения исследования, Методика выполнения курсовых и квалификационных работ: составление плана работы, определение цели и задач работы, подбор литературы, определение методов исследований, проведение эксперимента. Обработка полученных результатов; составление таблиц и графиков. Обсуждение результатов, формулировка выводов. Подготовка сообщения по теме курсовой и квалификационной работы. | | 28,5 | 2 |
| 25 | | Семинарское занятие № 5. Проверка усвоения материала темы, Примерные вопросы: - методы научных исследований; - организация исследований в процессе выполнения курсовой и квалификационной работы; - выбор темы курсовой и квалификационной работы; - определение цели и задач; - обработка результатов исследования и т.д. 12-текущий контроль – Опрос по материалу лекции № 5 (по контр. вопросам). | 0,5/2 | 30,5 | |
| 26 | 0,5 | Практическое занятие № 16. Знакомство с примерной тематикой курсовых и квалификационных работ. Выбор направленности предполагаемого исследования. | | 31 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|---|--------------|------|---|
| | | Анализ педагогических и медико-биологических методов исследования. Определение темы и организация начального этапа проведения исследования. Поиск научно-методической литературы. Формы работы с литературой. Написание реферата, составление списка используемых источников. Оформление доклада. | | | |
| 27 | 0,5 | Практическое занятие № 17. ХАНЭ МАКИКОМИ – подсад голенью с захватом руки под плечо. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы | | 31,5 | |
| 28 | 0,5 | Практическое занятие № 18. ЁКО ВАКАРЭ – передняя подножка с падением. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 13-текущий контроль по технике ХАНЭ МАКИКОМИ – подсад голенью с захватом руки под плечо. | 0,5/2 | 34 | |
| 29 | 0,5 | Практическое занятие № 19. УКИ ГОСИ – бросок через бедро с обхватом спины. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 14-текущий контроль по технике ЁКО ВАКАРЭ – передняя подножка с падением. | 0,5/2 | 36,5 | 2 |
| 30 | 0,5 | Практическое занятие № 20. ЦУРИКОМИ ГОСИ – бросок через бедро с обхватом шеи. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 15-текущий контроль по технике УКИ ГОСИ – бросок через бедро с обхватом спины. | 0,5/2 | 39 | 2 |
| 31 | | Практическое занятие № 21. АСИ ГУРУМА – бросок через ногу в сторону. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы 16-текущий контроль по технике ЦУРИКОМИ ГОСИ – бросок через бедро с обхватом шеи. | 0,5/2 | 41 | |
| 32 | | Практическое занятие № 22. 1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ – Контрольная работа по теме: «Средства обучения и тренировки в спортивной борьбе». | 2/10! | 51 | 2 |
| 33 | 0,5 | Практическое занятие № 23. ЦУРИ ГОСИ – бросок через бедро с захватом пояса | 0,5/2 | 53,5 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|---|-------|------|---|
| | | и туловища с рукой. Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы. 17-текущий контроль по технике АСИ ГУРУМА – бросок через ногу в сторону. | | | |
| 34 | | Практическое занятие № 24. ТАНИ ОТОСИ – подножка назад седом. Тактическая подготовка. Защита. Контрприёмы. 18-текущий контроль по технике ЦУРИ ГОСИ – бросок через бедро с захватом пояса и туловища с рукой. | 0,5/2 | 55,5 | 2 |
| 35 | | Практическое занятие № 25. УКИ ВАДЗА – передняя подножка седом. Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. 19-текущий контроль по технике ТАНИ ОТОСИ – подножка назад седом. | 0,5/2 | 57,5 | 2 |
| 36 | | Практическое занятие № 26. САСАЭ ЦУРИКОМИ АСИ – передняя подсечка. Тактическая подготовка, защиты, контрприёмы. 20-текущий контроль по технике УКИ ВАДЗА – передняя подножка седом. | 0,5/2 | 59,5 | 2 |
| 37 | | Практическое занятие № 27. КОСИ ГУРУМА – подхват под две ноги с вращением по вертикальному кругу (бросок через ногу вперёд и в сторону). Тактическая подготовка Защиты Контрприёмы | | | 2 |
| 38 | | Практическое занятие № 28. ЁКО ОТОСИ – боковая подножка с падением. Тактическая подготовка. Защита. Контрприёмы. | | | 2 |
| 39 | | Практическое занятие № 29. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке. | | | |
| 40 | 0,5 | Практическое занятие № 30. Подведение итогов Разбор вопросов к экзамену. | | 60 | |
| 41 | | Практическое занятие № 31. | | | |
| 42 | | Практическое занятие № 32. | | | |
| 43 | | Практическое занятие № 33. | | | |
| 44 | | Практическое занятие № 34. | | | |
| 45 | | Практическое занятие № 35. | | | |
| 46 | | Практическое занятие № 36. | | | |
| 47 | | Практическое занятие № 37. | | | |
| 48 | | Практическое занятие № 38. | | | |
| 49 | | Практическое занятие № 39. | | | |
| 50 | | Практическое занятие № 40. | | | |
| 51 | | Практическое занятие № 41. | | | |

| | | | | | |
|---|--|----------------------------|---------------|-------------|-----------|
| 52 | | Практическое занятие № 42. | | | |
| 53 | | Практическое занятие № 43. | | | |
| 54 | | Практическое занятие № 44. | | | |
| 55 | | Практическое занятие № 45. | | | |
| 56 | | Практическое занятие № 46. | | | |
| 57 | | Практическое занятие № 47. | | | |
| 58 | | Практическое занятие № 48. | | | |
| 59 | | Практическое занятие № 49. | | | |
| 60 | | Практическое занятие № 50. | | | |
| 61 | | Практическое занятие № 51. | | | |
| 62 | | Практическое занятие № 52. | | | |
| 63 | | Практическое занятие № 53. | | | |
| 64 | | Практическое занятие № 54. | | | |
| 65 | | Практическое занятие № 55. | | | |
| 66 | | Практическое занятие № 56. | | | |
| 67 | | Практическое занятие № 57. | | | |
| 68 | | Практическое занятие № 58. | | | |
| 69 | | Практическое занятие № 59. | | | |
| 70 | | Практическое занятие № 60. | | | |
| 71 | | Практическое занятие № 61. | | | |
| 72 | | Практическое занятие № 62. | | | |
| 2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (УМУ) – Тестирование по пройденному материалу | | | 5/10 | 70,0 | |
| ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ – (ЭКЗАМЕН) Можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в IV семестре | | | 22/30 | 100 | |
| Итого за 4 семестр | | | 50/100 | 100 | 50 |

Дополнительный модуль (4 семестр)

| № п.п. | Сроки проведения | Виды деятельности | Количество баллов |
|--------|-----------------------------|--|-------------------|
| 1 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №1 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 2 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №2 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 3 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №3 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 4 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №4 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №5 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 6 | По расписанию преподавателя | Написание контрольной работы «Средства обучения и тренировки в спортивной борьбе». | 10 |
| 7 | По расписанию преподавателя | В процессе учебной практики освоение методики формирования навыков выполнения простых приёмов в стойке и партере. | 5 |
| 8 | По расписанию преподавателя | В процессе учебной практики освоение методики формирования навыков выполнения сложных технических действий в стойке и партере. | 5 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|----|
| 9 | По расписанию преподавателя | Выполнение нормативов КМС или МС по своему виду борьбы. | 10 |
| 10 | По расписанию преподавателя | Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. | 10 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

III курс V семестр

(на 20 /20 учебный год)

| <i>Базовый модуль</i> | | | | | |
|-----------------------|-------------------|--|------------------------|--------------------------------|--|
| № занятия | Посещаемость балл | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов min/ max | Накопительная «стоймость»/балл | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ПЯТЫЙ СЕМЕСТР | | | | | |
| 1 | 0,5 | Лекция №1: «СИСТЕМА ОТБОРА В БОРЬБЕ». Система отбора как составная часть общей системы подготовки борца. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора. Основные пути отбора. Основные этапы отбора. Критерии отбора: возраст, состояние здоровья, уровень развития физических качеств, малоизменяемых в процессе многолетней тренировки и др. Средства и методы отбора /общие, инструментальные, специфические/, их использование в процессе отбора в спортивной борьбе. | | 0,5 | |
| 2 | | Семинарское занятие № 1. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - основные положения, которые необходимо соблюдать при отборе новичков; - каковы основные этапы отбора юных борцов; - критерии отбора юных борцов; - средства и методы отбора, их использование на различных этапах. 1-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №1 (по контр. вопросам) | 1/4 | 4,5 | 2 |
| 3 | 0,5 | Практическое занятие № 1. Методы тестирования, диагностики и оценки физических и психических качеств. Овладение методами тестирования физических качеств. Основные средства отбора, их использование на различных этапах. | | 5,0 | 2 |
| 4 | 0,5 | Лекция № 2: «УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ БОРЦОВ». Понятия о системах управления и управляемых системах. Признаки характеризующие системы. Личность спортсмена и коллектив спортсменов как объект системы управления. Номенклатура и | | 5,5 | 2 |

| | | | | | |
|---|-----|--|-------|------|---|
| | | классификация данных, необходимых для осуществления управления /медико-биологических, спортивно-педагогических, социальных, экономических, национальных, политических и др./. Учет результатов управления и коррекция методики. | | | |
| 5 | | Семинарское занятие № 2. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - суть системы управления в спортивной борьбе; - управление тренировкой борцов; - процесс переработки информации; - структура системы управления; - содержание средств управления; - учет результатов управления. 2-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №2 (по контр. вопросам) | 1,5/6 | 11,5 | 2 |
| 6 | 0,5 | Практическое занятие № 2. Содержание системы управления: управляющая и управляемая системы. Способы учета результатов управления. Создание модели спортивной деятельности. Формы учета результатов управления. | | 12,0 | 2 |
| 7 | 0,5 | Лекция № 3: «ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОРЦОВ». Цель и задачи занятий спортивной борьбой в ДЮСШ, УОР. Морфологическая, физиологическая, психологическая и педагогическая характеристики контингента занимающихся спортивной борьбой в ДЮСШ, УОР. Особенности методики занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования /календарь соревнований, объем тренировочных нагрузок и др./. Оборудование и инвентарь. Требования к обеспечению безопасности занятий. Требования к педагогическому составу ДЮСШ, УОР. | | 12,5 | 2 |
| 8 | | Семинарское занятие № 3. Проверка усвоенного материала темы. Примерные вопросы: - количество занимающихся в группах начальной подготовки; - сколько раз в неделю проводятся занятия в группах ДЮСШ; - морфофизиологические особенности занимающихся в группах начинающих; - особенности методики проведения занятий в ДЮСШ, УОР; - средства общей и специальной подготовки юных борцов; - требования к обеспечению безопасности занятий юных борцов. | 1,5/6 | 18,5 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|--|-------|------|---|
| | | 3-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №3 (по контр. вопросам) | | | |
| 9 | 0,5 | Практическое занятие № 3. Изучение учебно-методической документации /планы, программы, рабочие планы/ для каждой возрастной группы. Составление календаря соревнований, планов тренировки и воспитательной работы. | | 19,0 | 2 |
| 10 | 0,5 | Лекция № 4: «ПЛАНИРОВАНИЕ, УЧЕТ И КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ». Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Характеристика особенностей занимающихся спортивной борьбой ДЮСШ, УОР. Значение объективных данных контроля и учета в многолетней подготовке борцов. Формы планирования и учета. | | 19,5 | 2 |
| 11 | | Семинарское занятие № 4. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - виды и содержание основных документов планирования /отделы урока, недельного цикла, этапа подготовки/; - планирование последовательности изучения техники; - планирование занятий на первом этапе обучения; - формы и документы контроля в ДЮСШ, УОР; - учет работы с занимающимися юными борцами. 4-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №4 (по контр. вопросам) | 1,5/6 | 25,5 | 2 |
| 12 | 0,5 | Практическое занятие № 4. Ознакомление с документами планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Составление годового плана подготовки и участие в соревнованиях для различных возрастных групп. | | 26,0 | 2 |
| 13 | 0,5 | Лекция № 5: «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБЕ С РАЗЛИЧНЫМ КОНТИНГЕНТОМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ /ШКОЛА, ТЕХНИКУМ, ВУЗ, ПОСЛЕВУЗОВСКАЯ ПОДГОТОВКА/». Задачи спортивно-массовой работы среди населения. Простейшие виды борьбы как средство массовой физической культуры. Особенности организации занятий спортивной борьбой в школах, техникумах, ВУЗах. | | 26,5 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|---|-------|------|---|
| | | <p>Организация занятий и соревнований по "миниборьбе". Обеспечение безопасности, меры предупреждения травматизма. Противопоказания к занятиям. Место спортивной борьбы в системе физического воспитания школы, техникума, ВУЗа. Характеристика контингента занимающихся спортивной борьбой в школах, техникумах, ВУЗах. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью. Подготовка общественных кадров. Повышение квалификации на курсах послевузовской подготовки.</p> | | | |
| 14 | | <p>Семинарское занятие № 5. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи спортивно-массовой работы; - особенности организации занятий спортивной борьбой в школах, техникумах, ВУЗах; - организация занятий и соревнований по «мини борьбе»; - обеспечение безопасности, меры предупреждения травматизма. <p>5-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №5 (по контр. вопросам)</p> | 1,5/6 | 32,5 | 2 |
| 15 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 5.</p> <p>Ознакомиться с программами, документами планирования и учета школе, техникуме, ВУЗе. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы. Составление рабочей документации по планированию подготовки и участия в соревнованиях.</p> | | 33,0 | 2 |
| 16 | 0,5 | <p>Лекция № 6: «ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВКИ И АНАЛИЗ ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ».</p> <p>Определение понятий "подготовка" и "подготовленность" в спортивной борьбе. Стороны подготовки: физическая, техническая, тактически психологическая, теоретическая. Составление индивидуального плана тренировки в зависимости от уровня подготовленности борца с учетом особенностей календаря соревнований. Понятие "модельная характеристика". Изучение модельных характеристик борцов по сторонам подготовки. Использование показателей модельных характеристик при индивидуальном планировании тренировки. Анализ положительных и отрицательных результатов индивидуально го планирования тренировки борцов. Анализ результатов соревнований.</p> | | 33,5 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|---|--------------|------|---|
| | | Коррекция индивидуальных планов на основе данных анализа. | | | |
| 17 | | Семинарское занятие. 1 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ – Контрольная работа по теме: «Организация и методика учебно-тренировочного процесса с юными борцами». | 2/10! | 43,5 | |
| 18 | | Семинарское занятие № 6. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - определение понятия «подготовка»; - определение понятия «подготовленность»; - раскрыть стороны подготовки в спортивной борьбе; - определение понятия «модельная характеристика» и др. 6-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №6 (по контр. вопросам) | 1,5/6 | 49,5 | 2 |
| 19 | 0,5 | Практическое занятие № 6. Методика приема нормативных требований по различным сторонам подготовки борцов. Методы определения физической, технической и тактической подготовленности борцов. Изучение и овладение навыками регистрации данных педагогически наблюдений за выполнением приемов техники и тактики в тренировочных и соревновательных схватках. Качественная и количественная оценка технической и тактической подготовленности борцов. Сравнительный анализ модельных характеристик студентов-борцов. | | 50,0 | 2 |
| 20 | 0,5 | Лекция № 7: «КОМПЛЕКСНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ». Определение понятия "педагогический контроль". Виды контроля: оперативный, этапный, текущий, углубленный. Понятие комплексного педагогического контроля и требования к его проведению. Содержание различных видов контроля и их изучение. Соревновательная нагрузка и методы ее контроля. Организация контроля нагрузки. Обоснование системы средств и методов комплексного педагогического контроля в спортивной борьбе: контроль физической подготовленности, технико-тактического мастерства, контроль объема и интенсивности нагрузок. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера. | | 50,5 | 2 |
| 21 | | Семинарское занятие № 7. Проверка усвоения материала темы. Примерные вопросы: - определение содержания комплексного | 1,5/6 | 56,5 | 2 |

| | | | | | |
|----|-----|--|--|------|---|
| | | <p>педагогического контроля</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды контроля: оперативный, этапный, текущий; - средства и методы контроля: физической подготовленности, технико-тактического мастерства, объема и интенсивности тренировочной нагрузки; - виды учета: предварительный, текущий, итоговый; - виды и формы самоконтроля спортсмена. <p>7-текущий контроль – Опрос по материалу лекции №7 (по контр. вопросам)</p> | | | |
| 22 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 7.</p> <p>Содержание различных видов контроля: оперативного, этапного, текущего. Средства и методы педагогического контроля: физической подготовленности, технико-тактического мастерства, объема и интенсивности тренировочной нагрузки. Способы организации и проведения этапного, текущего и оперативного учета. Педагогический контроль и самоконтроль в системе подготовки борцов различной квалификации.</p> | | 57,0 | 2 |
| 23 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 8.</p> <p>Совершенствование знаний, умений и навыков в выполнении технических и тактических действий в комбинациях, связках /кустах/ направлены на совершенствование спортивной подготовленности и одновременно на формирование умений и навыков, необходимых преподавателю-тренеру.</p> | | 57,5 | 2 |
| 24 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 9.</p> <p>Совершенствование физические и психические качества, технико-тактического мастерства преподавателя-тренера.</p> | | 58,0 | 2 |
| 25 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 10. Студенты изучают основные технические действия в стойке и партере, учатся объединять их в комбинациях и связках /кустах/.</p> | | 58,5 | 2 |
| 26 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 11.</p> <p>В процессе учебной практики студенты по заданию преподавателя проводят части урока, учатся объяснять и показывать специальные упражнения и технические действия, устранять имеющиеся ошибки.</p> | | 59,0 | 2 |
| 27 | 0,5 | <p>Практическое занятие № 12.</p> <p>Планирование и проведение эксперимента. Разработка плана проведения исследований. Составление анкет. Практическое изучение инструментальных методик, научной аппаратуры. Овладение навыками практической работы с приборами и сбора научной</p> | | 59,5 | 2 |

| | | | | | |
|---|-----|---|---------------|------------|---|
| | | информации. | | | |
| 28 | 0,5 | Практическое занятие № 13. Изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований /анкетирование, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент и др./. Математическая обработка экспериментов: их данных. Составление таблиц, схем, графиков и др. Обсуждение результатов исследований, написание отчетов, рефератов и глав курсовой работы. | | 60,0 | 2 |
| 2 РУБЕЖНЫЙ КОНТРОЛЬ (УМУ) – Тестирование по пройденному материалу | | | 5/10 | 70,0 | |
| ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ – (ЭКЗАМЕН) Можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в V семестре | | | 22/30 | 100 | |
| Итого за 5 семестр | | | 50/100 | 100 | |

Дополнительный модуль (5 семестр)

| № п.п. | Сроки проведения | Виды деятельности | Количество баллов |
|--------|-----------------------------|---|-------------------|
| 1 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №1 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 2 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №2 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 3 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №3 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 4 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №4 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №5 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 6 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №6 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 7 | По расписанию преподавателя | Опрос по материалу лекции №7 (по контрольным вопросам) | 2 |
| 8 | По расписанию преподавателя | Написание контрольной работы «Организация и методика учебно-тренировочного процесса с юными борцами». | 10 |
| 9 | По расписанию преподавателя | Учебная практика по планированию и проведению эксперимента, разработке плана проведения исследований, составлению анкет, практическому изучению инструментальных методик и научной аппаратуры, овладению навыками практической работы с приборами и сбору научной информации. | 16 |
| 10 | По расписанию преподавателя | Учебная практика по проведению урока по заданию преподавателя (с наличием конспекта) | 10 |