Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

ГГУ имени Ф.Скорины

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Семченко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата утверждения)

Регистрационный №УД-\_\_\_\_\_\_\_\_/уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности:

1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»

Направление специальности 1-88 01 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта)

2020

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования ОСВО I-88 02 01-2013 и учебного плана специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям). Направление специальности 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа с указанием вида спорта (рег.номер №-88-02-01 от 19.10.2016)

**СОСТАВИТЕЛЬ**:

И.В.Макаров – преподаватель кафедры спортивных дисциплин УО «ГГУ им.Ф.Скорины»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ**:

С.Л. Володкович – заведующая кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого», кандидат педагогических наук, доцент

К.К.Бондаренко – заведующий кафедрой физического воспитания и спорта культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет им.Франциска Скорины», канд.пел.наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивных дисциплин УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № 9 от 23.04.2020);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

(протокол №6 от 20.05.2020)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***1.1. Актуальность изучения дисциплины***

Профессиональная подготовка физкультурных кадров предполагает овладение студентами системой специальных знаний, умений и навыков.

Современное развитие спортивной борьбы дзюдо характеризуется возрастанием конкуренции на международной арене, повышением требований к технико-тактической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований. Повсеместное распространение отечественной школы дзюдо, а также возросшие возможности науки и техники, позволяющие детально изучать особенности технико-тактического мастерства ведущих дзюдоистов, обусловили необходимость постоянного поиска и тщательного изучения, а также анализа, и обобщения всего того огромного опыта, который накоплен как у нас в стране, так и за рубежом.

Учебная программа по учебной дисциплине государственного компонента «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» (тренерская работа по дзюдо) носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала со смежными учебными дисциплинами. В процессе изучения предусматривается взаимосвязь со следующими учебными дисциплинами: педагогика, психология, теория и методика физического воспитания, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, спортивная метрология, спортивные и подвижные игры и методика преподавания, теория спорта.

***1.2. Цели и задачи учебной дисциплины***

Целью дисциплины является формирование у студентов знаний ипрофессиональных навыков тренера по дзюдо, обеспечивающих обучение, подготовку и прогрессивное повышение спортивного мастерства дзюдоистов.

Задачами дисциплины являются:

* освоение основами теории дзюдо;
* овладение методикой обучения и спортивной тренировки с учетом специфики вида борьбы;
* изучение биомеханических закономерностей выполнения технико-тактических действий дзюдо;
* приобретение необходимых объемов знаний по организации многолетнего учебно-тренировочного процесса по дзюдо;
* способствование накоплению практических умений в подготовке квалифицированных дзюдоистов;
* овладение опытом организации и судейства соревнований по дзюдо.

***1.3 Требования к уровню освоения содержания учебного материала***

Подготовка специалиста должна обеспечивать формирование следующих групп компетенций:

**академических компетенций**, включающих знания и умения по изученным дисциплинам, способности и умения учиться:

* АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
* АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
* АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
* АК-4. Уметь работать самостоятельно.
* АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
* АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
* АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
* АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
* АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**социально-личностных компетенций**, включающих культурно- ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им:

* СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
* СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
* СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
* СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
* СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
* СЛК-6. Уметь работать в команде.
* СЛК-7. Владеть современными психологическими технологиями для проведения успешных деловых встреч и переговоров, участия в деловых играх и т.п.
* СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
* СЛК-9.Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
* СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
* СЛК-11. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

**профессиональных компетенций**, включающих знания и умения формулировать проблемы, решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности:

* ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
* ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
* ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
* ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания.
* ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
* ПК-6. Работать с научно-методической литературой.
* ПК-7. Планировать организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитании;
* ПК -8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями;
* ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физического воспитания;
* ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности;
* ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями;
* ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями;
* ПК-13. Разрабатывать проекты и оснащать места проведения занятий специальным оборудования;
* ПК-14. Осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки;
* ПК-15. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку;
* ПК-16. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку;
* ПК-17. Организовывать и проводить спортивный отбор;
* ПК-18. Контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
* ПК-19. Судить соревнования и готовить судей по виду спорта;
* ПК-20. Обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
* ПК-21. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
* ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* ПК-23. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами;
* ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.
* ПК-25. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.
* ПК-26. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.
* ПК-27. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.
* ПК-28. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
* ПК-29. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.
* ПК-30. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.
* ПК-31 Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.
* ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.
* ПК-33. Готовить научные статьи, рефераты, информационные сообщение и др.
* ПК-34. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.
* ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку;
* ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
* ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;
* ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями;
* ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни;
* ПК-40. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды;
* ПК- 41. Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности;
* ПК- 42. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- ПК-43. Проводить врачебно-педагогические наблюдения для учета эффективности восстановительного лечения средствами физической культуры.

***1.4 Структура содержания учебной дисциплины***

Содержание дисциплины представлено в виде тем, которые характеризуются самостоятельными укрупненными дидактическими единицами содержания обучения.

Содержание тем опирается на приобретенные студентами компетенции при изучении следующих дисциплин: «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия» «Легкая атлетика и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания», «Теория и методика физического воспитания», «Биомеханика», «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», «Теория спорта», «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»

***1.5 Методы (технологии) обучения***

Основными методами (технологиями) обучения, отвечающими целям изучения дисциплины являются:

– общепедагогические методы (словесности и наглядности)

– специфические методы (строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения и методы развития физических качеств)

***1.6 Организация самостоятельной работы студентов***

При изучении дисциплины используются следующие формы самостоятельной работы:

– контролируемая самостоятельная работа в виде выполнения специальных упражнений для обучения и совершенствования технико-тактических действий под контролем преподавателя;

– управляемая самостоятельная работа: в виде посещения соревнований по дзюдо с последующим анализом технико-тактических действий; подготовка и проведение учебно-тренировочных занятий по дзюдо с последующим анализом;

***1.7 Диагностика компетенции студента***

Для оценки достижений студентов используется следующий диагностический инструментарий:

– проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;

– прием контрольных нормативов;

– самостоятельное проведение занятий направленных на обучение и совершенствование борцовских приемов и тактических действий.

Учебная дисциплина государственного компонента цикла специальных дисциплин «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» изучается студентами 1,2,3 и 4 курса дневной формы обучения. Общее количество часов – 1760 (48 зачетных единиц); аудиторное количество часов – 832, из них: лекции – 104 часа, практические занятия – 648 часов и семинарские – 80 часов. Формы отчетности – зачеты в 1,3,4,5,6,7 и 8 семестрах, экзамены во 2,3,5,6 и 8 семестрах.

Почему в пояснительной записке нет ни слова о дзюдо?

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Раздел 1. Введение в специальность**

ТЕМА 1.1 Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо

Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт как средство воспитания. Педагогическая сущность труда специалиста по физической культуре и спорту. Основные функции тренера по дзюдо. Показатели успешности педагогической деятельности тренеров: стабильность спортивных результатов спортсменов, соблюдение спортсменами норм морали и спортивной этики, создание в коллективе условий для дальнейшего прогрессирования его членов в спорте.

ТЕМА 1.2 История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества.

Спортивная борьба как одно из древнейших и популярных народных развлечений и естественное средство в воспитании и подготовке воинов как в древнее, так и в настоящее время. Краткие сведения о видах боевых искусств народов мира. Прикладная направленность всех видов будо, их взаимосвязь. Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба, как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки. Возникновение и отличительные особенности видов спортивной борьбы.

ТЕМА 1.3 История дзюдо

Возникновение и развитие видов будо в средневековой Японии. Отличительные особенности видов традиционных будо. Этапы формирования современных будо. Зарождение дзюдо. Основатель дзюдо Дзигоро Кано, жизненный путь, вклад в развитие спорта в довоенной Японии. Кано – новатор и традиционалист. Принципы дзюдо. Основные этапы в развитии дзюдо. Выход дзюдо на международную арену. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль дзюдо в Японии и мире.

ТЕМА 1.4 Актуальные вопросы развития дзюдо

Сведения о развитии дзюдо в республике Беларусь и в мире. Характеристика деятельности международной федерации дзюдо. Актуальные проблемы пропаганды и внедрения дзюдо в системы физического воспитания и спорта. Вопросы распространения идей развития дзюдо и расширение географии дзюдо в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо. Работа республиканской федерации и региональных федераций дзюдо. Определение тенденции развития дзюдо в республике и мире.

ТЕМА 1.5 Классификация, сисТЕМАтика и терминология спортивной борьбы. Терминология дзюдо

Определение понятий: классификация, сисТЕМАтика, терминология. Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и сисТЕМАтики. Требования к построению системы. СисТЕМАтизация и классификация. Термины и их значение в обучении борьбе. Требования к терминам и их определениям (исторические, фактические, логические). Построение терминов. Общие понятия и термины спортивной борьбы.

ТЕМА 1.6 Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма в дзюдо

Системный подход к обеспечению безопасности занимающихся дзюдо. Требования к месту занятий. Личная гигиена борца. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Дисциплина – основное условие безопасности на занятиях дзюдо. Требования к поведению занимающихся в зале. Права и обязанности руководителя спортивных баз и тренера по обеспечению техники безопасности. Факторы риска и их предупреждение. Приёмы страховки как обязательное условие при выполнении любого технического действия. Правила безопасного выполнения технических действий. Запрещённые действия.

ТЕМА 1.7 Биомеханические особенности техники дзюдо

Основные понятия биомеханики борьбы. Изучение специальных упражнений дзюдоиста скорости, ускорениям и другим факторам, близким к технике дзюдо. Биомеханический анализ движений в подготовительных и специальных упражнениях борца. Биомеханический анализ техники дзюдо. Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и других факторов выполнения основного действия борца в приеме. Определение ошибок при выполнении технических. Приложение сил при выполнении болевых приёмов. Биомеханические особенности выполнения различных приёмов.

**Раздел 2** **Теоретические основы дзюдо**

ТЕМА 2.1 Система спортивной тренировки: цель, задачи, принципы и структура тренировки

Основные понятия и общая характеристика системы подготовки дзюдоистов. Формы организации тренировочного процесса по дзюдо. Структура и содержание учебных, учебно-тренировочных, тренировочных групповых занятий. Оптимальное сочетание тренировочной работы с соревновательной деятельностью. Соотношение средств специальной подготовки с общефизическим развитием. Организация тренировочной работы в группах разного уровня подготовленности. Селекция занимающихся по прогрессии физической и технико-тактической подготовки в группах и методика коррекции общих плановых заданий в группе для подготовки перспективных борцов.

ТЕМА 2.2. Средства, методы и условия спортивной подготовки

Специфические средства и методы тренировки. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки. Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки в дзюдо. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы. Дозирование нагрузки. Тренированность и перетренированность в дзюдо. Методы их определения. «Спортивная форма» борца. Особенности планирования нагрузки в тренировке юных борцов, девушек и женщин.

ТЕМА 2.3 Спортивная подготовленность и пути ее достижения

Компоненты подготовленности. Влияние генетической предрасположенности и степени тренированности на распределение компонентов спортивной подготовленности в отдельные группы. Взаимосвязь компонентов различных сторон подготовленности. Значимость, специфичность и соразмерность компонентов. Принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, специализации, всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, разнообразия и новизны, наглядности, индивидуализации, сисТЕМАтичности).

ТЕМА 2.4 Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста

Общая и специальная физическая подготовка. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки дзюдоиста при развитии отдельных физических качеств. Определение понятий: «физические качества», «сила», «гибкость». Общая и специальная физическая подготовка. Средства и методы развития физических качеств.

**Раздел 3. Профессиональное мастерство**

ТЕМА 3.1 Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации

Схема анализа каждой группы приемов. Место изучаемых приемов в практике дзюдо. Биомеханический анализ приемов (площадь опоры, угол устойчивости, внешние и внутренние силы, рычаг, пара сил, факторы облегчающие или затрудняющие выполнение приема).

NAGE-WAZA (нагэ-вадза) техника бросков (66 техник) Katame-waza (катамэ-вадза) техника фиксирующих приемов (29). Подводящиеи имитационные упражнения, страховка. Анализ индивидуальных особенностей техники и умение оказать помощь в исправлении возможных ошибок, корректировка выполнения технических действий. Тактическая подготовка приема, последовательность усложнения условий выполнения приема. Овладение техническими действиями и их совершенствование.

ТЕМА 3.2 Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов

Базовая основа традиционной техники дзюдо: 6 кю (белый пояс).

Вспомогательные технические действия, не включённые в традиционную классификацию дзюдо.

НЭВАДЗА: переворачивания

ТАТИВАДЗА: переводы.

**Раздел 4 Введение в специальность**

ТЕМА 4.1 Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо

Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт как средство воспитания. Педагогическая сущность труда специалиста по физической культуре и спорту. Основные функции тренера по дзюдо. Показатели успешности педагогической деятельности тренеров: стабильность спортивных результатов спортсменов, соблюдение спортсменами норм морали и спортивной этики, создание в коллективе условий для дальнейшего прогрессирования его членов в спорте.

ТЕМА 4.2 Актуальные вопросы развития дзюдо

Сведения о развитии дзюдо в Республике Беларусь и в мире. Характеристика деятельности международной федерации дзюдо. Актуальные проблемы пропаганды и внедрения дзюдо в системы физического воспитания и спорта. Вопросы распространения идей развития дзюдо и расширение географии дзюдо в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо. Работа республиканской федерации и региональных федераций дзюдо. Определение тенденции развития дзюдо в республике и мире.

ТЕМА 4.3 Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма в дзюдо

Системный подход к обеспечению безопасности занимающихся дзюдо. Требования к месту занятий. Личная гигиена борца. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Дисциплина – основное условие безопасности на занятиях дзюдо. Требования к поведению занимающихся в зале. Права и обязанности руководителя спортивных баз и тренера по обеспечению техники безопасности. Факторы риска и их предупреждение. Правила безопасного выполнения технических действий. Запрещённые действия.

ТЕМА 4.4 Правила соревнований по дзюдо. Основы судейства

Характер и способы проведения соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм участника. Тренеры и представители команд. Состав судейской коллегии. Обязанности членов судейской коллегии. Правила соревнований. Содержание разделов правил. Судейская этика. Терминология и жесты судей. Содержание борьбы: положения борцов, броски, удушающие и болевые приемы, удержания. Порядок проведения соревнований по различным системам. Проведение жеребьёвки участников, порядок составления встреч по кругам. Регистрация хода схваток.

ТЕМА 4.5 Система спортивной тренировки: цель, задачи, принципы и структура тренировки

Основные понятия и общая характеристика системы подготовки дзюдоистов. Формы организации тренировочного процесса по дзюдо. Структура и содержание учебных, учебно-тренировочных, тренировочных групповых занятий. Оптимальное сочетание тренировочной работы с соревновательной деятельностью. Соотношение средств специальной подготовки с общефизическим развитием. Организация тренировочной работы в группах разного уровня подготовленности. Селекция занимающихся по прогрессии физической и технико-тактической подготовки в группах и методика коррекции общих плановых заданий в группе для подготовки перспективных борцов

ТЕМА 4.6 Средства, методы и условия спортивной подготовки

Специфические средства и методы тренировки. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки. Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки в дзюдо. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы. Дозирование нагрузки.

Тренированность и перетренированность в дзюдо. Методы их определения. «Спортивная форма» борца. Особенности планирования нагрузки в тренировке дзюдоисток и юных борцов.

ТЕМА 4.7 Спортивная подготовленность и пути ее достижения

Компоненты подготовленности. Влияние генетической предрасположенности и степени тренированности на распределение компонентов спортивной подготовленности в отдельные группы. Взаимосвязь компонентов различных сторон подготовленности. Значимость, специфичность и соразмерность компонентов. Принципы спортивной подготовки

ТЕМА 4.8 Основы интеллектуальной и психологической подготовки в дзюдо

Задачи, средства и методы психологической подготовки дзюдоиста. Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей. Способы, средства и методы выработки волевых качеств. Средства и методы воспитания моральных качеств борца. Планирование моральной и психологической подготовки в тренировке. Средства и методы контроля моральной и психологической подготовки: средства и методы воспитания трудолюбия, дисциплинированности, честности, принципиальности; авторитет борца и критерии его оценки.

ТЕМА 4.9 Техническая подготовка

Задачи, средства и методы технической подготовки. Закономерности формирования технического арсенала борца. Способы увеличения вариативности выполнения технических действий. Управление процессом формирования технического арсенала борца. Подбор партнеров и постановка задач на схватки, как основные факторы, направляющие формирование навыка выполнения технических действий. Средства и методы контроля технической подготовки дзюдоиста. Особенности построения процесса технической подготовки дзюдоистов разного возраста и пола. Эволюция правил соревнований и ее влияние на изменение индивидуального технического арсенала спортсменов.

ТЕМА 4.10 Особенности техники различных единоборств и методика их применения в дзюдо

Техника нападения и защиты различных видов единоборств в борьбе лёжа. Особенности контроля соперника при выполнении удержаний с разными захватами, из разных положений к сопернику. Ознакомление с терминологией и основными понятиями в самбо. Краткие сведения об основах судейства в самбо. Судейские термины и жесты. Отличительные особенности техники греко-римской борьбы. Захваты и передача атакующих усилий на тело соперника. Основные закономерности атакующих технических действий в греко-римской борьбе. Защитные действия. Тактика поединка в греко-римской борьбе. Техника нападения и защиты в вольной борьбе. Сходство и отличия техники бросков в вольной борьбе с выполнением идентичных бросков в дзюдо. Особенности техники выполнения бросков в поясной борьбе. Нюансы выполнения удушающих и болевых приемов в грепплинге. Тренировка по грепплингу как серьезное подспорье в повышении уровня мастерства дзюдоиста в борьбе лежа.

ТЕМА 4.11 Тактика дзюдо

Сущность тактики и основные направления применения и тактических действий в дзюдо. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Технико-тактические действия. Закономерности применения тактических действий в видах спортивной борьбы и отличительные особенности тактических приёмов дзюдо. Задачи, средства и методы тактической подготовки дзюдоистов. Планирование тактической подготовки. Управление процессом тактической подготовки борца. Средства и методы контроля тактической подготовленности борца. Тактика участия в соревнованиях. Тактика ведения поединка. Планирование тактики ведения схваток. Тактика подготовки и проведение технических действий. Основные тактические приёмы.

ТЕМА 4.12 Физические качества борца

Общая и специальная физическая подготовка. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки дзюдоиста при развитии отдельных физических качеств. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость». Общая и специальная физическая подготовка. Средства и методы развития физических качеств.

**Раздел 5 Профессиональное мастерство**

ТЕМА 5.1 Интегральная подготовка в дзюдо

Взаимосвязь и взаимозависимость различных сторон подготовки дзюдоиста реализуемые в умении вести поединок. РАНДОРИ – основная форма реализации интегральной подготовки в условиях тренировочной работы. Схватки – индикатор уровня интегральной подготовки. Соревнования – высшая форма интегральной (боевой) подготовки. Реализация принципов спортивной подготовки в интегральной тренировке.

ТЕМА 5.2 Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо

Схема анализа каждой группы приемов. Место изучаемых приемов в практике дзюдо. Биомеханический анализ приемов (площадь опоры, угол устойчивости, внешние и внутренние силы, рычаг, пара сил, факторы облегчающие или затрудняющие выполнение приема).

Nage-waza (нагэ-вадза) техника бросков (66 техник)

Katame-waza (катамэ-вадза) техника фиксирующих приемов (29)

ТЕМА 5.3 Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации

Подводящие и имитационные упражнения, страховка. Анализ индивидуальных особенностей техники и умение оказать помощь в исправлении возможных ошибок, корректировка выполнения технических действий. Тактическая подготовка приема, последовательность усложнения условий выполнения приема. Овладение техническими действиями и их совершенствование.

ТЕМА 5.4 Базовая техника дзюдо.

Базовая основа традиционной техники дзюдо: 6 кю (белый пояс).

Вспомогательные технические действия, не включённые в традиционную классификацию дзюдо

ТЕМА 5.5 Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов Методика проведения тестирования

НЭВАДЗА: переворачивания

ТАТИВАДЗА: переводы

**Раздел 6 ????**

ТЕМА 6.1 Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма в дзюдо

Системный подход к обеспечению безопасности занимающихся дзюдо. Требования к месту занятий. Личная гигиена борца. Приёмы самостраховки и правила страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Дисциплина – основное условие безопасности на занятиях дзюдо. Требования к поведению занимающихся в зале. Права и обязанности руководителя спортивных баз и тренера по обеспечению техники безопасности. Факторы риска и их предупреждение. Правила безопасного выполнения технических действий. Запрещённые действия.

ТЕМА 6.2 Правила соревнований по дзюдо. Основы судейства

Характер и способы проведения соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм участника. Тренеры и представители команд. Состав судейской коллегии. Обязанности членов судейской коллегии. Правила соревнований. Содержание разделов правил. Судейская этика. Терминология и жесты судей. Содержание борьбы: положения борцов, броски, удушающие и болевые приемы, удержания. Порядок проведения соревнований по различным системам. Проведение жеребьёвки участников, порядок составления встреч по кругам. Регистрация хода схваток.

ТЕМА 6.3 Средства, методы и условия спортивной подготовки

Специфические средства и методы тренировки. Нагрузка и отдых, как компоненты спортивной тренировки. Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки в дзюдо. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы. Дозирование нагрузки. Тренированность и перетренированность в дзюдо. Методы их определения. «Спортивная форма» борца. Особенности планирования нагрузки в тренировке дзюдоисток и юных борцов.

ТЕМА 6.4 Физические качества борца

Общая и специальная физическая подготовка. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки дзюдоиста при развитии отдельных физических качеств. Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость». Общая и специальная физическая подготовка. Средства и методы развития физических качеств.

ТЕМА 6.5 Интегральная подготовка в дзюдо

Взаимосвязь и взаимозависимость различных сторон подготовки дзюдоиста реализуемые в умении вести поединок. РАНДОРИ – основная форма реализации интегральной подготовки в условиях тренировочной работы. Схватки – индикатор уровня интегральной подготовки. Соревнования – высшая форма интегральной (боевой) подготовки. Реализация принципов спортивной подготовки в интегральной тренировке.

ТЕМА 6.6 Индивидуализация сторон подготовки квалифицированных дзюдоистов

Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки. Нормативы физической подготовленности дзюдоиста на различных этапах тренировки. Особенности развития физических качеств спортсменов различного возраста и пола. Индивидуальная техническая подготовка. Анализ технической подготовки борцов. Определение недостатков технической подготовленности борца. Задачи, средства и методы интеллектуальной подготовки дзюдоиста. Основные методы совершенствования интеллектуальной подготовки. Развитие эрудиции и интеллекта как основа повышения уровня индивидуальных психологических возможностей спортсмена. Мышление борца и его особенности. Сбор информации о сторонах подготовленности борца, систематизация и анализ полученных данных. Планирование работы по исправлению индивидуальных недостатков подготовленности борцов.

ТЕМА 6.7 Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо

Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приёмов НАГЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 1 дан).

Демонстрация НАГЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.

Проведение подготовительной части урока, используя специальные упражнения, сходные по структуре с основными действиями борцов при выполнении приемов техники (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и др.), конкретная направленность каждой подготовительной части урока определяется содержанием основной части урока и педагогической задачей урока в целом. Для проведения подготовительной части урока студент составляет план-конспект. Объяснение, выполнение и показ приемов техники и тактики дзюдо.

**Раздел 7 Материально-техническое обеспечение подготовки по дзюдо**

ТЕМА 7.1 Специализированные сооружения и комплексы для занятий дзюдо

Требования, предъявляемые к спортсооружениям технической комиссией IJF и ОО «Белорусская федерации дзюдо». Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Тренировочные центры дзюдо. Анализ характеристик основных спортивных сооружений, используемых для проведения первенств, чемпионатов, учебно-тренировочных сборов и учебно-тренировочного процесса по дзюдо.

ТЕМА 7.2 Инвентарь и оборудование зала дзюдо (додзё)

Табель основного спортивного инвентаря. Тренажёры, варианты их размещения и крепления. Изготовление и ремонт инвентаря и оборудования.

ТЕМА 7.3 Эксплуатация додзё

Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации. Хозрасчёт и рентабельность. Их сущность и реализация применительно к спортсооружениям.

ТЕМА 7.4 Уход за спортсооружениями и оборудованием для занятий дзюдо

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарём зала дзюдо.

Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря.

ТЕМА 7.5 Основы методики обучения и тренировки в дзюдо

Предмет обучения. Задача обучения. Последовательность обучения дзюдо (основы техники и тактики, индивидуальная техника и тактика) по принципу: от простого к сложному. Целенаправленное применение дидактических принципов (наглядности, активности, доступности и др.). Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов. Этап начального обучения – формирование умений и овладение навыками. Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения. Средства и методы обучения. Метод слова, метод показа. Особенности применения метода показа в борьбе – сенсорная ориентация. Целостный и расчлененный методы обучения. Методика овладения техникой дзюдо, близкой к изученным основам техники.

**Раздел 8 Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей**

ТЕМА 8.1 Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

ТЕМА 8.2 Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работ спортивно-оздоровительного лагеря.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря.

ТЕМА 8.3 Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.

ТЕМА 8.4 Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере.

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Формирование знаний основных правил безопасности и обеспечения жизнедеятельности в спортивно-оздоровительных лагерях. Организация и проведение спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

**Раздел 9 Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации**

ТЕМА 9.1 Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо

Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приёмов НАГЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 1 дан). Демонстрация НАГЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.

ТЕМА 9.2 Основы методики обучения и тренировки в дзюдо

Предмет обучения. Задача обучения. Последовательность обучения дзюдо (основы техники и тактики, индивидуальная техника и тактика) по принципу: от простого к сложному. Целенаправленное применение дидактических принципов (наглядности, активности, доступности и др.).

Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов. Этап начального обучения – формирование умений и овладение навыками. Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения. Средства и методы обучения. Метод слова, метод показа. Особенности применения метода показа в борьбе – сенсорная ориентация. Целостный и расчлененный методы обучения. Методика овладения техникой дзюдо, близкой к изученным основам техники.

ТЕМА 9.3 Методика проведения подготовительной части урока

Проведение подготовительной части урока, используя специальные упражнения, сходные по структуре с основными действиями борцов при выполнении приемов техники (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и др.), конкретная направленность каждой подготовительной части урока определяется содержанием основной части урока и педагогической задачей урока в целом. Для проведения подготовительной части урока студент составляет план-конспект. Объяснение, выполнение и показ приемов техники и тактики дзюдо.

ТЕМА 9.4 Методика проведения основной части урока

Проведение основной части урока, используя специальные упражнения, сходные по структуре с основными действиями борцов при выполнении приемов техники (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и др.), конкретная направленность каждой основной части урока определяется содержанием основной части урока и педагогической задачей урока в целом. Для проведения основной части урока студент составляет план-конспект. Объяснение, выполнение и показ приемов техники и тактики дзюдо

ТЕМА 9.5 Методика проведения заключительной части урока

Проведение заключительной части урока, используя специальные упражнения, сходные по структуре с основными действиями борцов при выполнении приемов техники (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и др.), конкретная направленность каждой заключительной части урока определяется содержанием заключительной части урока и педагогической задачей урока в целом. Для проведения заключительной части урока студент составляет план-конспект. Объяснение, выполнение и показ приемов техники и тактики дзюдо

**Раздел 10 Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки спортсменов. Антидопинговая политика в современном мире**

ТЕМА 10.1 Врачебный контроль и медицинское обеспечение в дзюдо

Педагогические методы восстановления. Аутогенная тренировка. Медико-биологические методы восстановления. Физиологические процедуры.

Массаж и лечебная физкультура. Применение спортсменами сауны и парной бани.

Растягивания соединительнотканных образований. Применение тейпа (функциональных лейкопластырных повязок) мазей, гелей, кремов.

Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления. Питание. Питьевой режим. Фармакологические средства.

Организация питания на учебно-тренировочном сборе. Состав продуктов питания. Белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Пищевые добавки.

ТЕМА 10.2 Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов

Научно-организационные задачи, возникающие в процессе тренировочной соревновательной деятельности. Обобщение передового педагогического опыта и инноваций в области физической культуры и спорта.

Анализ и обобщение данных по научно-методическому обеспечению подготовки национальных команд, имеющих наилучшие достижения на Олимпийских играх последних двух десятилетий. Характеристика оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВНП). Использование науки в современном спорте, основные функции прикладной науки.

ТЕМА 10.3 Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочного процесса. Экипировка команды.

Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям для занятий дзюдо. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани).

Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры. Варианты размещения и крепления. Изготовление и ремонт. Устранение неисправностей и периодичность ремонта.

Финансирование и материальное снабжение занятий дзюдо. Рациональное размещений спортивного инвентаря и оборудования.

ТЕМА 10.4 Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта

Поиск информации о достижениях дзюдо. Поиск видеозаписей, рекламных роликов и фильмов. Обмен информацией. Информация о достижениях внутри группы, университета, республики. Анализ информации с текущих соревнований. Изучение последних новостей с сайтов Международной федерации дзюдо, Белорусской федерации дзюдо. Обсуждение, обмен информацией. Составление рекламных проспектов клуба, вида спорта, команды.

ТЕМА 10.5 Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров

Составление бизнес-планов деятельности отделения спортивного клуба. Определение статей доходов и расходов. Направление коммерческой деятельности спортивного клуба. Поиск дополнительных источников финансирования.

ТЕМА 10.6 Антидопинговая политика в современном мире

Международно-правовые основы антидопингового регулирования. Общие принципы борьбы с допингом. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные организации в сфере антидопингового контроля: ВАДА, МОК. Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в Республике Беларусь. Национальная система противодействия допингу в спорте.

Нормативные акты, регулирующие принципы борьбы с допингом.

Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности обслуживающего персонала. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.

Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил.

**Раздел 11 Научно-исследовательская работа в дзюдо**

ТЕМА 11.1 Методы и тематика научных исследований в спортивной борьбе

Предмет исследования в спортивной борьбе: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности техники, тактики, процессы обучения, совершенствования двигательных навыков и др. Методы, используемые в исследованиях по спортивной борьбе: динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, и др.

ТЕМА 11.2 Организация и направление научных исследований в дзюдо

Виды научных работ, состояние научных исследований в дзюдо, основы работы с литературой. Проблемы и перспективы развития научных исследований в дзюдо. Обзор диссертационных работ, научных публикаций, монографий по дзюдо. Планирование и организация исследования в дзюдо: определение цели и задач; подбор соответствующих методов исследований; определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.

ТЕМА 11.3 Научно-исследовательские технологии, применяемые в дзюдо

Изучение информативности методик измерительной и регистрирующей аппаратуры, портативные методики, используемые в исследованиях по дзюдо.

Требования, предъявляемые к научным методикам исследования. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации. Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.

ТЕМА 11.4 Методология написания научной работы

Перспективные направления научных исследований. Тема исследования. Название работы. Объект и предмет исследования, гипотеза. Выводы и заключение. Новизна и практическая значимость результатов.

Поиск литературы по теме исследования. Правил библиографического описания источников.

Планирование и организация научного исследования.

Правила оформления актов внедрения и патентов.

Требования к презентации для защиты результатов проведенных исследований.

Определение понятия «дискуссия». Научная дискуссия как публичное обсуждение проблем исследования. Доказательная научная база для дискуссии. Методика построения диалога при обсуждении.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | | | Количество часов  УСР | Форма контроля  знаний |
|  | | | | |
| Лекции | Практические  занятия | Семинарские  занятия | Лабораторные  занятия | Иное |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1 курс 1 семестр** | | | | | | | | |
| **1** | **Введение в специальность** | **14** | **50** | **10** |  |  |  | **Зачет** |
| 1.1 | 1. Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо | 2 | 8 |  |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 1.2 | 2. Актуальные вопросы развития дзюдо | 2 | 4 | 2 |  |  | 2 |  |
| 1.3 | 3. Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма в дзюдо | 2 | 6 | 2 |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 1.4 | 4. Правила соревнований по дзюдо. Основы судейства | 2 | 6 | 2 |  |  | 2 | Защита рефератов |
| 1.5 | 5. Система спортивной тренировки: цель, задачи, принципы и структура тренировки | 2 | 6 |  |  |  |  |  |
| 1.6 | 6. Средства, методы и условия спортивной подготовки | 2 | 4 | 2 |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 1.7 | 7. Спортивная подготовленность и пути ее достижения | 2 | 16 | 2 |  |  |  | Индивидуальный опрос |
| **1 курс 2 семестр** | | | | | | | | |
| **2** | **Раздел 2** **Теоретические основы дзюдо** | **8** | **40** |  |  |  |  | **Экзамен** |
| 2.1 | Система спортивной тренировки: цель, задачи, принципы и структура тренировки | 2 | 10 |  |  |  |  | Опрос |
| 2.2 | Средства, методы и условия спортивной подготовки | 2 | 10 |  |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 2.3 | Спортивная подготовленность и пути ее достижения | 2 | 10 |  |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 2.4 | Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста | 2 | 10 |  |  |  |  | Фронтальный опрос |
| **3** | **Раздел 3 Профессиональное мастерство** | **4** | **28** |  |  |  |  | **Текущий зачёт** |
| 3.1 | Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации | 2 | 12 |  |  |  |  | Индивидуальный опрос |
| 3.2 | Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов | 2 | 16 |  |  |  |  | Прием контрольных нормативов |
| **2 курс 3 семестр** | | | | | | | | |
| **4** |  | **22** | **28** | **22** |  |  | **2** | **Зачет, экзамен** |
| 4.1 | Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | Опрос |
| 4.2 | Актуальные вопросы развития дзюдо | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | Опрос |
| 4.3 | Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма в дзюдо | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | Индивидуальный опрос |
| 4.4 | Правила соревнований по дзюдо. Основы судейства | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 |  |
| 4.5 | Система спортивной тренировки: цель, задачи, принципы и структура тренировки | 2 | 4 | 2 |  |  | 2 | Защита реферата |
| 4.6 | Средства, методы и условия спортивной подготовки | 2 | 4 | 2 |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 4.7 | Спортивная подготовленность и пути ее достижения | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 4.8 | Основы интеллектуальной и психологической подготовки в дзюдо | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 4.9 | Техническая подготовка | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 4.10 | Особенности техники различных единоборств и методика их применения в дзюдо | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 4.11 | Тактика дзюдо | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 4.12 | Физические качества борца | 2 | 2 | 2 |  |  |  | Защита реферата |
| **2 курс 4 семестр** | | | | | | | | |
| **5** |  | **8** | **58** |  |  |  |  | **Зачет** |
| 5.1 | Интегральная подготовка в дзюдо | 2 | 6 |  |  |  | 2 |  |
| 5.2 | Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо | 2 | 6 |  |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 5.3 | Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации | 2 | 6 |  |  |  | 2 | Защита реферата |
| 5.4 | Базовая техника дзюдо. | 2 | 18 |  |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 5.5 | Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов. Методика проведения тестирования |  | 22 |  |  |  | 2 | Индивидуальный опрос |
| **3 курс 5 семестр** | | | | | | | | |
| **6** |  | **12** | **62** | **10** |  |  |  | **Зачет, экзамен** |
| 6.1 | Меры обеспечения безопасности и профилактика травматизма в дзюдо | 2 | 6 |  |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 6.2 | Правила соревнований по дзюдо. Основы судейства | 2 | 6 |  |  |  | 2 | Контрольная работа |
| 6.3 | Средства, методы и условия спортивной подготовки | 2 | 6 | 2 |  |  | 2 | Защита реферата |
| 6.4 | Физические качества борца | 2 | 6 | 2 |  |  | 2 | Защита реферата |
| 6.5 | Интегральная подготовка в дзюдо | 2 | 24 | 2 |  |  |  | Прием контрольных нормативов |
| 6.6 | Индивидуализация сторон подготовки квалифицированных дзюдоистов |  | 8 | 2 |  |  | 2 | Защита реферата |
| 6.7 | Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо | 2 | 6 | 2 |  |  | 2 | Защита реферата |
| **3 курс 6 семестр** | | | | | | | | |
| **7** | **Материально-техническое обеспечение подготовки по дзюдо** | **10** | **74** | **12** |  |  |  | **Зачет** |
| 7.1 | Специализированные сооружения и комплексы для занятий дзюдо | 2 | 12 | 2 |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 7.2 | Инвентарь и оборудование зала дзюдо (додзё) | 2 | 12 | 2 |  |  | 2 | Защита рефератов |
| 7.3 | Эксплуатация додзё | 2 | 12 | 2 |  |  |  | Индивидуальный опрос |
| 7.4 | Уход за спортсооружениями и оборудованием для занятий дзюдо | 2 | 12 | 2 |  |  |  | Контрольная работа |
| 7.5 | Основы методики обучения и тренировки в дзюдо | 2 | 26 | 4 |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| **8** | **Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей** | **6** | **40** | **6** |  |  |  | **Экзамен** |
| 8.1 | Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей | 2 | 10 | 2 |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 8.2 | Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря | 2 | 10 | 2 |  |  |  | Защита рефератов |
| 8.3 | Материально-техническое и санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря | 2 | 10 | 2 |  |  |  | Индивидуальный опрос |
| 8.4 | Организация идеологической, воспитательной и учебно-тренировочной работы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. |  | 10 |  |  |  | 2 | Защита рефератов |
| **4 курс 7 семестр** | | | | | | | | |
| **9** | **Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации** | **4** | **146** |  |  |  |  | **Зачет** |
| 9.1 | Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо | 2 | 36 |  |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 9.2 | Основы методики обучения и тренировки в дзюдо | 2 | 36 |  |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 9.3 | Методика проведения подготовительной части урока |  | 26 |  |  |  | 2 | План-конспект |
| 9.4 | Методика проведения основной части урока |  | 26 |  |  |  | 2 | План-конспект |
| 9.5 | Методика проведения заключительной части урока |  | 22 |  |  |  | 2 | План-конспект |
| **4 курс 8 семестр** | | | | | | | | |
| **10** | **Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки спортсменов. Антидопинговая политика в современном мире** | **8** | **94** | **10** |  |  |  | **Зачет** |
| 10.1 | Врачебный контроль и медицинское обеспечение в дзюдо | 2 | 18 | 2 |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 10.2 | Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов | 2 | 18 | 2 |  |  |  |  |
| 10.3 | Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса | 2 | 18 | 2 |  |  |  | Фронтальный опрос |
| 10.4 | Информационное обеспечение, популяризация и реклама вида спорта | 2 | 16 | 2 |  |  |  |  |
| 10.5 | Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров |  | 12 | 2 |  |  |  | Опрос |
| 10.6 | Антидопинговая политика в современном мире |  | 12 |  |  |  |  | Опрос |
| **11** | **Научно-исследовательская работа в дзюдо** | **8** | **28** | **10** |  |  |  | **Экзамен** |
| 11.1 | Методы и тематика научных исследований в спортивной борьбе | 2 | 10 | 4 |  |  |  | Опрос |
| 11.2 | Организация и направление научных исследований в дзюдо | 2 | 6 | 2 |  |  | 2 |  |
| 11.3 | Научно-исследовательские технологии, применяемые в дзюдо | 2 | 6 | 2 |  |  | 2 | Фронтальный опрос |
| 11.4 | Методология написания научной работы | 2 | 6 | 2 |  |  | 2 | Презентация |
|  | **Итого** | **104** | **648** | **80** |  |  |  | **832** |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

*Примерный перечень практических занятий*

*1 курс 1 семестр*

1. Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приёмов НАГЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 1 дан).
2. Демонстрация НАГЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.
3. Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приёмов КАТАМЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 2 дан).
   * Демонстрация КАТАМЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.
   * Проведение подготовительной части урока, используя специальные упражнения, сходные по структуре с основными действиями борцов при выполнении приемов техники (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и др.), конкретная направленность каждой подготовительной части урока определяется содержанием основной части урока и педагогической задачей урока в целом.
4. Для проведения подготовительной части урока студент составляет план-конспект.
5. Объяснение, выполнение и показ приемов техники и тактики дзюдо.
6. Базовые атакующие приёмы в стойке всех классификационных групп техники дзюдо.
7. Основные способы выполнения бросков подножками, зацепами, подсечками, подхватами, отхватом, подсадами, подбивами, переворотами, с захватами ног (ноги), через бедро, через спину, через грудь.
8. Варианты захватов (скрестный, разноимённый, одноимённый, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу).
9. Биомеханическое обоснование структуры бросков: броски
10. преграждающего, преграждающе-подбивающего, подбивающего, подсекающего, поднимающе-вращающего, преграждающе-перемещающего, перемещающе-вращающего действия и особенности выполнения.
11. Вариативность выполнения бросков изменением захватов, взаиморасположений, способов выходов на прием, амплитуды и направления перемещения соперника
12. Варианты переходов на болевые приемы рычагом, узлом, ущемлением.
13. Способы переходов на удержания.
14. Применение переворотов и вариантов захватов.
15. Особенности структуры и выполнения технических действий нападения в стойке.
16. Методика и последовательность освоения технических приемов нападения и защиты.
17. Способы выведений из равновесия: рывком, толчком, скручиванием.
18. Взаиморасположения, стойки, дистанции, захваты, динамика и направленность усилий при выполнении приемов. Способы освоения и применения.
19. Особенности структуры и выполнения технических действий в борьбе лёжа: перевороты, удержания, болевые приемы.
20. Техника нападения и защиты в борьбе лёжа.
21. Особенности перемещений соперника переворотами с разными захватами, при его положении грудью к ковру из разных положений к сопернику.
22. Особенности выполнения болевых приемов рычагом, узлом, ущемлением.
23. Способы удержаний.
24. Ответные действия.
25. Особенности защитных действий (предварительная и непосредственная защита)
26. Способы защиты (противодействие и погашение усилий соперника), контратакующие действия.
27. Последовательность обучения техническим действиям в стойке: на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями.
28. Последовательность обучения приемам борьбы лежа:
    1. против лежащего на спине, против стоящего на четвереньках, против лежащего на животе, лежа на спине.
29. Методика применения линейного, концентрического, кустового способов распределения приемов в процессе обучения и совершенствования.
30. Использование метода строгого регламентированного упражнения в тренировке борцов.

*1 курс 2 семестр*

1. NAGE-WAZA (нагэ-вадза) техника бросков (66 техник)
2. Tati-waza (тати-вадза) броски, выполняемые в положении стоя
3. Te-waza (тэ-вадза) техника бросков руками (16)
4. Ippon-seoi-nage – бросок через спину с захватом руки на плечо Seoi-nage – бросок через спину
5. Seoi-otoshi – бросок через спину с колен, или с одного колена
6. Tai-otoshi – передняя, боковая подножка
7. Sumi-otoshi – бросок выведением из равновесия толчком
8. Uki-otoshi – бросок выведением из равновесия рывком, скручиванием
9. Uchi-mata-sukashi – бросок выведением из равновесия скручиванием, как контрприём от подхвата изнутри
10. Kouchi-gaeshi – бросок выведением из равновесия рывком как контрприём от подсечки изнутри
11. Obi-otoshi – бросок переворотом с захватом пояса спереди Sukui-nage – бросок переворотом (захватом бедра изнутри, снаружи, двух бёдер)
12. Morote-gari – бросок захватом ноги или ног двумя руками Kuchiki-taoshi – "свержение мёртвого дерева" - бросок захватом за подколенный сгиб
13. Kibisu-gaeshi – бросок захватом за пятку Kata-guruma – бросок через плечи ("мельница")
14. Obitori-gaeshi – переворот, подсад бедром (изнутри, снаружи) с захватом пояса на спине поверх одноименного плеча ("грузинский" захват) Yama-arashi – "горный ветер" - бросок через спину с захватом одноимённого отворота и подсадом одноимённой стопой
15. Koshi-waza (коси-вадза) техника бросков через бедро/поясницу (10)
16. Uki-goshi – "качающаяся поясница" - бросок через бедро с захватом туловища (корпусной)
17. Ogoshi – "большая поясница" - бросок через бедро с захватом туловища Koshi-guruma – бросок через бедро с захватом головы
18. Tsuri-goshi – бросок через бедро с захватом пояса
19. Tsurikomi-goshi – бросок через бедро с захватом отворота
20. Sode-tsurikomi-goshi – бросок через бедро/спину захватом за рукава (разноименный рукав)
21. Harai-goshi – подхват снаружи
22. Hane-goshi – бросок через бедро подсадом бедром и голенью
23. Utsuri-goshi – бросок через бедро, вскидывая на бедро
24. Ushiro-goshi – обратный бросок через бедро, подсад бедром
25. Ashi-waza (аси-вадза) техника бросков ногами (21)
26. De-ashi-barai – боковая подсечка
27. Tsubame-gaeshi – "ответ ласточки" - боковая подсечка как контрприём от боковой подсечки
28. Okuri-ashi-barai – боковая подсечка под две ноги
29. Kosoto-gari – задняя подсечка
30. Kosoto-gake – зацеп снаружи
31. Hane-goshi-gaeshi – контрприём от ханэ-госи (зацеп опорной ноги снаружи)
32. Harai-goshi-gaeshi – контрприём от хараи-госи (зацеп опорной ноги снаружи)
33. Uchimata-gaeshi – контрприём от утимата (зацеп опорной ноги снаружи)
34. Hiza-guruma – подсечка в колено
35. Sasae-tsurikomi-ashi – опорная передняя подсечка
36. Harai-tsurikomi-ashi – чистая передняя подсечка (высекающая)
37. Osoto-gari – отхват, зацеп одноименной ноги снаружи
38. Ouchi-gari – зацеп изнутри
39. Kouchi-gari – подсечка изнутри, зацеп одноименной голенью/стопой изнутри
40. Uchi-mata – подхват изнутри
41. Ashi-guruma – бросок через ногу
42. O-guruma – "большое колесо" - бросок через ногу вперёд
43. Osoto-guruma – отхват под две ноги, бросок через ногу назад, задняя подножка под две ноги
44. Osoto-otoshi – задняя подножка
45. Osoto-gaeshi – задняя подножка/отхват как контрприём от задней подножки/отхвата
46. Ouchi-gaeshi – боковая подсечка, зацеп разноимённой голенью снаружи как контрприём от оути-гари
47. Sutemi-waza (сутэми-вадза) броски, выполняемые в падении
48. Ma-sutemi-waza (масутэми-вадза) броски в падении на спину(5)
49. Tomoe-nage – бросок через голову подсадом стопой (упором стопой в живот/бедро)
50. Sumi-gaeshi – бросок через голову подсадом голенью
51. Hikikomi-gaeshi – бросок через голову подсадом голенью/бросок вращением с захватом пояса на спине поверх одноименного плеча ("грузинский" захват)
52. Tawara-gaeshi – бросок через голову обратным захватом туловища сверху Ura-nage – бросок через грудь прогибом
53. Yoko-sutemi-waza (ёко-сутэми-вадза) броски в падении на бок (14)
54. Daki-wakare – бросок через грудь вращением Yoko-guruma – бросок через грудь седом
55. Tani-otoshi – "бросок в долину" - задняя подножка седом Yoko-otoshi – боковая подножка седом
56. Uki-waza – передняя подножка седом Yoko-wakare – передняя/боковая подножка на пятке
57. Osoto-makikomi – задняя/боковая подножка вращением с захватом руки под плечо
58. Soto-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо Hane-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо и подсадом бедром и голенью
59. Harai-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо и подхватом снаружи
60. Uchi-mata-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо и подхватом изнутри
61. Uchi-makikomi – бросок вращением с захватом руки на плечо Kouchi-makikomi – зацеп одноименной ноги изнутри с захватом бедра атакуемой ноги под плечо
62. Yoko-gake – боковая подсечка/зацеп разноименной стопой снаружи в падении

*2 курс 3 семестр*

Katame-waza (катамэ-вадза) техника фиксирующих приемов (29)

1. Osaekomi-waza (осаэкоми-вадза) удержания (9)
2. Kami-shiho-gatame – удержание со стороны головы
3. Kuzure-kami-shiho-gatame – вариант удержания со стороны головы
4. Yoko-shiho-gatame – удержание поперёк
5. Tate-shiho-gatame – удержание верхом
6. Uki-gatame – удержание "поплавок"
7. Kata-gatame – удержание со стороны плеча Kesa-gatame – удержание сбоку
8. Kuzure-kesa-gatame – вариант удержания сбоку (с захватом руки и туловища) Ushiro-kesa-gatame – обратное удержание сбоку
9. Shime-waza (симэ-вадза) удушающие приёмы (11)
10. Gyaku-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов обратным хватом (ладони к себе)
11. Nami-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов прямым хватом (ладони от себя)
12. Kata-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов смешанным хватом (одна ладонь к себе, вторая от себя)
13. Tsukkomi-jime – удушающий отворотом спереди Ryo-te-jime – удушающий "двумя кистями"
14. Hadaka-jime – удушающий предплечьем/плечом и предплечьем сзади
15. Okuri-eri-jime – удушающий отворотом сзади
16. Kata-ha-jime – удушающий отворотом сзади, блокируя руку
17. Sode-guruma-jime – удушающий при помощи рукавов
18. Kata-te-jime – удушающий предплечьем спереди
19. Sankaku-jime – удушающий захватом ногами руки и головы
20. Kansetsu-waza (кансэцу-вадза) болевые приёмы (10)
21. Ude-hishigi-sankaku-gatame – болевой с захватом ногами руки и головы
22. Ude-hishigi-juji-gatame – рычаг локтя поперёк
23. Ude-hishigi-ude-gatame – рычаг локтя упором руки в плечо
24. Ude-garami - узел локтя
25. Ude-hishigi-hiza-gatame – рычаг локтя при полощи колена
26. Ude-hishigi-waki-gatame – болевой захватом руки под плечо
27. Ude-hishigi-hara-gatame – болевой через живот или грудь атакующего
28. Ude-hishigi-ashi-gatame – болевой ногами
29. Ude-hishigi-te-gatame – болевой руками
30. Kinshi-waza (кинси-вадза) – запрещённые приёмы
31. Do-jime – "сжимание торса" (сдавливание туловища укэ коленями скрещенных ног)
32. Ashi-garami – "переплетение ног" - узел колена Kawazu-gake – "зацеп Кавадзу" - зацеп стопой и голенью ("обвив")
33. Kani-basami – "клешня краба" - двойной подбив ("ножницы")

*2 курс 4 семестр*

Подводящие и имитационные упражнения, страховка.

1. Анализ индивидуальных особенностей техники и умение оказать помощь в исправлении возможных ошибок, корректировка выполнения технических действий.
2. Тактическая подготовка приема, последовательность усложнения условий выполнения приема.
3. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях
4. НЭВАДЗА
5. Переворачивания скручиванием.
6. Переворачивания забеганием.
7. Переворачивания переходом.
8. Переворачивания перекатом.
9. Переворачивания накатом (вращением).
10. Переворачивания прогибом.
11. Переворачивания седом
12. ТАТИВАДЗА
13. Переводы рывком.
14. Переводы нырком.
15. Переводы вращением.
16. Переводы выседом.
17. Базовая основа традиционной техники дзюдо:
18. 6 кю (белый пояс)

КАМАЭ – стойки

1. СИДЗЭНХОНТАЙ МИГИСИДЗЭНТАЙ ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ

СИДЗЭНТАЙ - высокая стойка

1. - фронтальная высокая
2. - правосторонняя высокая
3. - левосторонняя высокая
4. ДЗИГОХОНТАЙ МИГИДЗИГОТАЙ ХИДАРИДЗИГОТАЙ

ДЗИГОТАЙ - низкая стойка

1. - фронтальная низкая
2. - правосторонняя низкая
3. - левосторонняя низкая
4. СИНТАЙ – передвижения
5. СУРИАСИ - скользящий переставной шаг
6. ЦУГИАСИ - приставной шаг
7. ТАЙСАБАКИ – повороты
8. 2 типа поворотов на 90 градусов,
9. 3 типа поворотов на 180 градусов

УКЭМИ – падения

1. УСИРОУКЭМИ - падение назад
2. ЁКОУКЭМИ - падение на бок
3. МАЭУКЭМИ - падение вперёд
4. МАЭМАВАРИУКЭМИ - падение вперёд кувырком

КУМИКАТА – захваты

1. МИГИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА
2. - захват в высокой правосторонней стойке
3. ХИДАРИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА
4. - захват в высокой левосторонней стойке
5. МИГИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА
6. - захват в низкой правосторонней стойке
7. ХИДАРИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА
8. - захват в низкой левосторонней стойке
9. КУДЗУСИ – выведение из равновесия 8 направлений выведения из равновесия
10. ФАЗЫ БРОСКА
11. КУДЗУСИ - выведение из равновесия
12. ЦУКУРИ - принятие правильного положения
13. КАКЭ - выполнение броска

*3 курс 5 семестр*

5 кю (желтый пояс)

1. НАГЭ ВАДЗА – броски
2. ДЭАСИ-БАРАИ - боковая подсечка
3. ХИДЗА-ГУРУМА - подсечка в колено
4. САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ - передняя опорная подсечка
5. УКИ-ГОСИ - бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной)
6. ОСОТО-ГАРИ - отхват
7. О-ГОСИ - бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом
8. ОУТИ-ГАРИ - зацеп разноименной ноги изнутри
9. СЭОИ-НАГЭ - бросок через спину
10. КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы
11. ЦУБАМЭ-ГАЭСИ - боковая подсечка от боковой подсечки
12. РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации
13. ОУТИ-ГАРИ – СЭОИ-НАГЭ - зацеп изнутри – бросок через спину
14. О-ГОСИ – ОУТИ-ГАРИ - бросок через бедро с захватом руки и туловища – зацеп изнутри
15. КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы
16. ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания
17. КЭСА-ГАТАМЭ- удержание сбоку с захватом руки и головы
18. КАТА-ГАТАМЭ - удержание со стороны плеча с захватом руки и головы
19. ЁКОСИХО-ГАТАМЭ - удержание поперёк
20. ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - удержание верхом
21. НОГАРЭКАТА – уходы
22. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ захватывая ногу ТОРИ
23. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ через «мост»
24. Уход от ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ через «мост» с захватом головы ТОРИ и упором в живот
25. Уход от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ через «мост» с захватом штанины

4 кю (оранжевый пояс)

1. НАГЭ ВАДЗА – броски
2. КОСОТО-ГАРИ - задняя подсечка
3. КОУТИ-ГАРИ - подсечка изнутри
4. КОСИ-ГУРУМА- бросок через бедро с захватом руки и головы
5. ЦУРИКОМИ-ГОСИ – бросок через бедро с захватом руки и от ворота
6. ОКУРИ-АСИ-БАРАИ - боковая подсечка под две ноги
7. ТАИ-ОТОСИ - передняя подножка
8. ХАРАИ-ГОСИ - подхват под две ноги
9. УТИМАТА - подхват изнутри
10. КАЭСИ ВАДЗА - контрприёмы
11. ОУТИ-ГАЭСИ - от зацепа изнутри под разноименную ногу
12. КОСОТО-ГАРИ от ТАИ-ОТОСИ – задняя подсечка от передней подножки
13. РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации
14. ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА –ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ- зацеп изнутри –подхват изнутри – удержание верхом
15. КОУТИ-ГАРИ – КОСИ-ГУРУМА – КЭСА-ГАТАМЭ-подсечка изнутри –бросок через бедро с захватом руки и головы – удержание сбоку КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы
16. ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания
17. КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы с захватом пояса
18. УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ- обратное удержание сбоку
19. УКИ-ГАТАМЭ - удержание «поплавок» (от болевого
20. КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые
21. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ - рычаг руки поперёк с захватом руки между ног
22. УДЭ-ГАРАМИ - узел локтевого сустава
23. СИМЭ ВАДЗА – удушающие
24. ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – удушающий с захватом одноимённых отворотов (ладони к себе)
25. НОГАРЭКАТА – уходы
26. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ рывком за ворот ТОРИ
27. Уход от УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ вращением в сторону ТОРИ
28. Уход от КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ вращением при помощи махового движения двух ног
29. Уход от ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ помещая руку между рук ТОРИ
30. Уход от ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ упором в локти ТОРИ

*3 курс 6 семестр*

3 кю (зеленый пояс)

1. НАГЭ ВАДЗА – броски
2. КО-СОТО-ГАКЭ - зацеп снаружи
3. ЦУРИ-ГОСИ - бросок через бедро с захватом руки и пояса
4. ЁКО-ОТОСИ - боковая подножка седом
5. АСИ-ГУРУМА - бросок через ногу
6. ХАНЭ-ГОСИ - бросок через бедро подсадом бедром и голенью
7. ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ- передняя подсечка (чистая)
8. ТОМОЭ-НАГЭ - бросок через голову упором стопой в живот
9. КАТА-ГУРУМА - бросок через плечи («мельница»)
10. КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы
11. ХАРАИ-ГОСИ-ГАЭСИ - от подхвата под две ноги (зацепом снаружи)
12. ОСОТО-ГАЭСИ - отхват от отхвата
13. УТИМАТА-СУКАСИ - выведением из равновесия от подхвата изнутри
14. УТИМАТА от КОСОТО-ГАКЭ - подхват изнутри от зацепа снаружи
15. РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации
16. ОУТИ-ГАРИ – КОСОТО-ГАКЭ – ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ - зацеп изнутри – зацеп снаружи – удержание поперёк
17. КОУТИ-ГАРИ – ТАИ-ОТОСИ – УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ -подсечка изнутри – передняя подножка – обратное удержание сбоку
18. КОУТИ-ГАРИ – ОУТИ-ГАРИ – ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ – КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ -подсечка изнутри – зацеп изнутри – передняя подсечка – удержание со стороны головы
19. ЦУРИ-ГОСИ – ОУТИ-ГАРИ – УТИМАТА – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - бросок через бедро с захватом пояса на спине – зацеп изнутри – подхват изнутри – удержание верхом
20. КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы
21. СИМЭ ВАДЗА – удушающие
22. ХАДАКА-ДЗИМЭ - удушающий предплечьем сзади
23. КАТАХА-ДЗИМЭ - удушающий отворотом сзади блокируя руку
24. КАТАТЭ-ДЗИМЭ - удушающий одной рукой
25. НАМИ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ - удушающий с захватом одноимённых отворотов (ладони от себя)
26. КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ- удушающий с захватом одноимённых отворотов (одна ладонь к себе, другая от себя)
27. КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые
28. УДЭ-ГАТАМЭ - рычаг локтя с упором руки в плечо
29. ВАКИ-ГАТАМЭ - болевой приём с захватом руки под плечо
30. КАЭСИ ВАДЗА - контрприёмы
31. УДЭ-ГАРАМИ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - узел локтя от удержания верхом
32. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ от ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ - рычаг локтя поперёк от удушающего захватом одноимённых отворотов спереди
33. РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации
34. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – УКИ-ГАТАМЭ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ - рычаг локтя поперёк – удержание – рычаг локтя
35. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - рычаг локтя поперёк – вариант удержания верхом
36. НОГАРЭКАТА – уходы
37. Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ вращением в сторону ТОРИ, выдёргивая локоть
38. Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ вращением от нападающего Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ через «мост»

*4 курс 7 семестр*

2 кю (фиолетовый пояс)

1. НАГЭ ВАДЗА – броски
2. СУМИ-ГАЭСИ - бросок через голову подсадом голенью
3. ТАНИ-ОТОСИ - задняя подножка седом
4. ХАНЭ-МАКИКОМИ - подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо
5. СУКУИ-НАГЭ - бросок обратным захватом двух ног
6. УЦУРИ-ГОСИ - бросок через бедро, вскидывая на бедро
7. О-ГУРУМА - бросок через ногу вперёд
8. СОТО-МАКИКОМИ- бросок вращением с захватом руки под плечо
9. УКИ-ОТОСИ - бросок выведением из равновесия рывком
10. КАЭСИ ВАДЗА - контрприёмы
11. КОУТИ-ГАЭСИ -бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри
12. УЦУРИ-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА - бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро
13. ТАНИ-ОТОСИ от СЭОИ-НАГЭ - задняя подножка седом от броска через спину
14. ОУТИ-ГАРИ от СУКУИ-НАГЭ - зацеп изнутри от бокового переворота
15. РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации
16. ООТО-ГАРИ – АСИ-ГУРУМА – КЭСА-ГАТАМЭ - отхват – бросок через ногу – удержание сбоку
17. УТИМАТА – ТАИ-ОТОСИ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ - подхват изнутри – передняя подножка – рычаг локтя поперёк
18. ОСОТО-ГАРИ – САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ – ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ - отхват – передняя опорная подсечка – удержание поперёк (в стойке комбинация разнонаправленная
19. УТИМАТА – СУМИ-ГАЭСИ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - подхват изнутри – бросок через голову подсадом голенью – удержание верхом
20. КОУТИ-ГАРИ – ЁКОТОМОЭ-НАГЭ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ - подсечка изнутри – бросок через голову упором стопой в живот – рычаг локтя поперёк
21. КТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приёмы
22. ЦУККОМИ-ДЗИМЭ - удушающий отворотом спереди
23. РЁТЭ-ДЗИМЭ - удушающий двумя руками
24. СОДЭГУРУМА-ДЗИМЭ- удушающий при помощи рукавов
25. ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ - удушающий отворотом сзади
26. САНКАКУ-ДЗИМЭ - удушающий ногами захватом руки и головы
27. САНКАКУ-ГАТАМЭ - рычаг локтевого сустава с захватом ногами руки и головы
28. ХАРА-ГАТАМЭ - рычаг локтевого сустава через живот
29. ТЭ-ГАТАМЭ - рычаг локтевого сустава захватом двумя уками
30. ХИДЗА-ГАТАМЭ - рычаг локтевого сустава через колено (или при помощи колена)
31. АСИ-ГАТАМЭ- рычаг локтевого сустава ногами
32. КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы
33. ХИДЗА-ГАТАМЭ от ЦУККОМИ-ДЗИМЭ - рычаг коленом от удушающего отворотом спереди
34. УДЭ-ГАТАМЭ от РЁТЭ-ДЗИМЭ - рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками
35. САНКАКУ-ДЗИМЭ от ЁКО -СИХО-ГАТАМЭ удушающий ногами от удержания поперёк
36. СОДЭ-ГУРУМА-ДЗИМЭ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - удушающий рукавами от удержания верхом
37. РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации
38. ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ – ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ сзади – рычаг локтя поперёк – удушающий отворотом
39. КАТАХА-ДЗИМЭ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - удушающий отворотом сзади, блокируя руку – удержание верхом
40. САНКАКУ-ДЗИМЭ – КУДЗУРЭ-КАМИ СИХО-ГАТАМЭ - удушающий ногами – вариант удержания со стороны головы
41. ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ - удушающий захватом одноимённых отворотов спереди – удержание верхом

*4 курс 8 семестр*

1 кю (коричневый пояс)

НАГЭ ВАДЗА – броски

1. ОСОТО-ГУРУМА - задний подхват под две ноги
2. УКИ-ВАДЗА - передняя подножка седом
3. ЁКО-ВАКАРЭ - передняя подножка на пятке
4. ЁКО-ГУРУМА - бросок через грудь седом
5. УСИРО-ГОСИ - обратный бросок через бедро
6. УРА-НАГЭ - бросок через грудь прогибом
7. СУМИ-ОТОСИ - бросок выведением из равновесия толчком
8. ЁКО-ГАКЭ - боковая подсечка в падении
9. КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы
10. ДЭАСИ-БАРАИ от КОУТИ-ГАРИ - боковая подсечка от подсечки изнутри
11. УРА-НАГЭ от ГОСИ-ВАДЗА - бросок прогибом от атаки броском через бедро
12. ХИККОМИ-ГАЭСИ от МОРОТЭ-ГАРИ- через голову подсадом голенью от броска захватом двух ног
13. УСИРО-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА - обратный бросок через бедро от атаки броском через бедро
14. УКИ-ОТОСИ от СУМИ-ОТОСИ - выведение из равновесия рывком скручиванием) от выведения из равновесия толчком
15. ЁКО-ГУРУМА от КОСИ-ГУРУМА - через грудь седом от броска через бедро с захватом руки и головы
16. УЦУРИ ГОСИ от ОСОТО-ГАРИ - через бедро, вскидывая на бедро от зацепа одноимённой ноги снаружи
17. ОСОТО ГАРИ от УРА-НАГЭ - зацеп одноимённой ноги снаружи с захватом пояса на спине через одноимённое плечо от броска через грудь
18. РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации
19. ДЭАСИ-БАРАИ – ТАИ-ОТОСИ - боковая подсечка – передняя подножка
20. ОКУРИАСИ-БАРАИ – ОСОТО-ОТОСИ - боковая подсечка под две ноги – задняя подножка
21. УТИМАТА – ОУТИ-ГАРИ - подхват изнутри – зацеп изнутри
22. ТАИ-ОТОСИ – ОСОТО-ОТОСИ - передняя подножка – задняя подножка
23. ИППОН-СЭОИ-НАГЭ – КОУТИ-МАКИКОМИ - бросок через спину – зацеп одноименной голенью изнутри в падении
24. ИППОН-СЭОИ-НАГЭ – ТАНИ-ОТОСИ - бросок через спину – задняя подножка седом
25. ОСОТО-ГАРИ – КОСОТО-ГАКЭ - отхват – зацеп опорной ноги снаружи
26. САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ – КОСОТО-ГАРИ - передняя опорная подсечка – задняя подсечка
27. ПЕРЕВОДЫ ИЗ СТОЙКИ В БОРЬБУ ЛЁЖА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ
28. УДЭ-ГАЭСИ – бросок с вкручивающим воздействием на суставы руки (не оценивается) с переходом на удержание сбоку или поперёк
29. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ из стойки прыжком
30. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ из стойки упором в разноимённое бедро изнутри
31. ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ или КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ или РЁТЭ-ДЗИМЭ из стойки с броском ЁКО-ВАКАРЭ (оценивается)
32. ПРОДОЛЖЕНИЕ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА
33. Продемонстрировать 4 различных способа перехвата инициативы в НЭ-ВАДЗА после неудачной попытки соперника провести бросок (или броска неоцененного ИППОН).
34. ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ
35. Продемонстрировать 4 различных способа переворачивания из положения соперника, стоящего на четвереньках, с обязательной фиксацией приёма борьбы лёжа (удержания, болевого или удушающего).
36. Продемонстрировать 4 различных способа переворачивания из положения соперника, лежащего на животе, с обязательной фиксацией приёма борьбы лёжа.

*Рекомендуемые формы контроля знаний*

1. Фронтальный и индивидуальный опрос
2. Реферативные работы
3. Тестовые задания
4. Презентационные работы
5. Контрольные нормативы

*Диагностика компетенций студентов*

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

1. Устная форма.

2. Письменная форма.

3. Устно-письменная форма.

4. Техническая форма.

5. Практическая форма.

К устной форме диагностики компетенций относятся:

1. Собеседования.

2. Коллоквиумы.

3. Доклады на семинарских занятиях.

4. Доклады на конференциях.

5. Устные зачеты.

6. Устные экзамены.

К письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Тесты.

2. Контрольные опросы.

3. Контрольные работы.

4. Письменные отчеты по аудиторным (домашним) практическим упражнениям.

5. Рефераты.

6. Курсовые работы.

7. Отчеты по научно-исследовательской работе.

8. Публикации статей, докладов.

9. Стандартизированные тесты.

К устно-письменной форме диагностики компетенций относятся:

1. Отчеты по аудиторным практическим упражнениям с их устной защитой.

2. Отчеты по домашним практическим упражнениям с их устной защитой.

3. Курсовые работы с их устной защитой.

4. Зачеты.

5. Экзамены.

К технической форме диагностики компетенций относятся:

1. Электронные тесты.

2. Электронные практикумы.

К практической форме относятся:

1. Демонстрация технических действий и комплексов.

2. Сдача нормативов физической подготовленности.

Допустимы и смешанные формы диагностики компетенций.

*Критерии оценки результатов учебной деятельности студента*

|  |  |
| --- | --- |
| Баллы | Показатели оценки |
| 1 (один) | Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках не зачтено образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины |
| 2 (два) | Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта не зачтено высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических, семинарских и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий |
| 3 (три) | Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного не зачтено стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических, семинарских и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий |
| 4 (четыре)  зачтено | Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических, семинарских и лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий |
| 5 (пять)  зачтено | Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских и лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий |
| 6 (шесть)  зачтено | Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских и лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |
| 7 (семь)  зачтено | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной зачтено дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических, семинарских и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |
| 8 (восемь)  зачтено | Систематизированные глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной зачтено дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических, семинарских и лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |
| 9 (девять)  зачтено | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических, семинарских и лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |
| 10 (десять)  зачтено | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических, семинарских и лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |

*Примерный перечень вспомогательных материалов*

Планирующая документация

- распределение средств и объемов работы в годовом планировании

- рабочий месячный план учебно-тренировочной работы

- недельные микроциклы. содержание, дозировка и анализ нагрузки

- планирование и анализ учебно-тренировочного занятия

- план-конспект. содержание, последовательность и дозировка заданий

- индивидуальное планирование подготовки дзюдоиста

- годовой перспективный план подготовки национальных команд республики

- тесты для определения уровня физической и технико-тактической подготовленности дзюдоистов

Информационные материалы

- историко-хронологические данные развития спортивной борьбы и дзюдо

-учебные программы по дисциплинам специальности

- лекционный материал по темам дисциплин специальности

- интернет ресурсы

Примерный перечень необходимого оборудования, специализированных компьютерных программ

1. Зал, оснащенный татами (не менее двух).

2. Гимнастические стенки.

3. Подвесной канат ( не менее 3-х метров).

4. Набор набивных мячей.

5. Комплект борцовских манекенов.

6. Электронные секундомеры.

7. Электронные табло (на каждый татами ).

8. Набор гирь (16,24,32 кг.).

9. Телевизор, компьютер, принтер, сканер, прибор мультимедийного сопровождения, интерактивная доска.

10. Кистевые и становые динамометры.

11. Видеокамера.

12. Видеофильмы по направлению специальности.

13. Электронные планирующие и методические материалы.

*Организация управляемой самостоятельной работы студентов*

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

*Примерный перечень тем курсовых работ*

1. Определение объема и содержания базовой технико-тактической подготовки дзюдоистов.

2. Особенности учебно-тренировочного процесса с юными дзюдоистами.

3. Анализ техники и методика обучения броскам разных классификационных групп.

4. Способы распределения и последовательность освоения технико-тактических действий дзюдо.

5. Специализирование упражнений и средств других видов спорта для физической подготовки борцов-дзюдоистов.

6. Методы и средства физической подготовки дзюдоистов.

7. Тактическая подготовка дзюдоистов.

8. Психологическая подготовка дзюдоистов и способы управления психическими процессами в соревновательной деятельности.

9. Анализ технико-тактической подготовленности и соревновательной деятельности членов Национальной команды Республики Беларусь разного возраста и пола.

10. Морфофункциональные и педагогические особенности отбора для занятий дзюдо.

11. Планирование и контроль подготовки дзюдоистов на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

12. Методика освоения болевых приемов и повышения результативности применения их в соревновательной деятельности.

13. Методика освоения удушающих приемов и повышения результативности применения их в соревновательной деятельности.

14. Восстановление спортивной работоспособности дзюдоистов в тренировочной и соревновательной деятельности, профилактика травматизма.

15. Моделирование соревновательной деятельности и прогнозирование спортивных результатов.

16. Формирование индивидуальных технико-тактических комплексов с учетом отличительных морфофункциональных особенностей борцов.

17. Технология рационального распределения тренировочной нагрузки по содержанию, объемам и интенсивности при построении микро-, мезо-, макроциклов подготовки к соревнованиям.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

ОСНОВНАЯ

1. Алиханов, И.И. Техника спортивной борьбы / И.И. Алиханов. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.
2. Выдрин, И.В. Введение в специальность: учебное пособие / И.В. Выдрин. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. –159 с.
3. Грищенков, В.Н Поединки на татами / В.Н. Грищенков, Е.И. Кочурко. – Минск: Полымя,1992. – 207 с.
4. Дахновский, В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов /В.С. Дахновский, Б.Н. Рукавицын. -  Минск: Полымя, 1989. – 190 c.
5. Дахновский, В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. -  Киев: Здоровья, 1989. – 192 c.
6. Дзюдо. Система и борьба: учебник / под ред. Ю.А. Шулики [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
7. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. -  Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 256 c.
8. Истомин, А.А. Борьба дзюдо / А.А. Истомин, А.А. Абсатаров. -  Ташкент: Медицина, 1990. – 136 c.
9. Іўко, В.С. Барацьба спартыўная: падручнік / В.С. İўко, Е.И. Качурка, В.А. Максімовіч. – Гродна, 1997. – 331 с.
10. Максимович, В.А. Спортивная борьба: монография / В.А. Максимович, В.С. Ивко, Гродненский государственный университет имени Я. Купалы. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2017. – 359 с.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Г.Г. Озолин. – Москва: АСТ; Астрель, 2003. – 863 с.
12. Пирогов, С.Б. Спортивные единоборства (борьба вольная, дзюдо): практическое руководство для студентов профильных специальностей университета / С.Б. Пирогов, Д.Д. Захарченко, Л.А. Лапицкая. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с. – Электрон. версия печ. публ. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/8021> .
13. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. -  Москва: Советский спорт, 2005. - 820 c.
14. Полубинский, В.Н. Борьба самбо / В.Н Полубинский, В.М. Сенько. – 2-е изд. – Минск: Беларусь, 1980. – 141 с.
15. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учебное пособие / Г.И. Савенков. -  Москва: Физическая культура, 2006. – 96 c.
16. Спортивная борьба: учебник для ИФК / А.П. Купцов [и др.]; под общ. ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
17. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4 кн. / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 1997. – Ч. 1. Пропедевтика. - 285 с.
18. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4 кн. / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 1998. – Ч. 2. Кинезиология и психология. - 279 с.
19. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4 кн. / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 1998. – Ч. 3. Методика подготовки. - 398 с.
20. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4 кн. / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2000. – Ч. 4. Планирование и контроль. - 383 с.
21. Чумаков, Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М.Чумаков. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 296 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
2. Борьба классического стиля / В.И. Рудницкий, Г.Ф. Мисюк, Н.Н. Нижибицкий. – Минск: Полымя, 1990. – 149 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. Кочурко, Е.И. Подготовка квалифицированных борцов / Е.И. Кочурко, А.А. Семкин. – Минск: Вышэйшая школа, 1984. – 97 с.
6. Медведь, А.В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А.В. Медведь, Е.И. Кочурко. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
7. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
8. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д.Л. Рудман. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.
9. Рудман, Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л. Рудман. – Москва: Физкультура и спорт, 1983. – 232 с.
10. Рыбалко, Б.М. Силовая подготовка борца / Б.М. Рыбалко. – Минск: Беларусь, 1974. – 94 с.
11. Спортивная борьба: учебное пособие / Г.С. Туманян [и др.];  под ред. Г.С. Туманяна. -  Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 144 c.
12. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борца / А.Г. Станков, В.Н. Климин, И.А. Письменский. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 186 с.

