**Методические материалы по дисциплине**

**Теория и методика избранного вида спорта (единоборства)**

**1. Методические указания для студентов**

Подготовка специалистов высокой квалификации в условиях непрерывного роста и объема знаний при ограниченных сроках обучения возможно путем постоянного улучшения методов управления учебным процессом.

Учебный процесс должен содействовать подготовке высококвалифицированных тренеров по борьбе в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, направленного на развитие высшей школы и повышение качества подготовки специалистов.

Целевая программа призвана способствовать сокращению сроков обучения и повышению качества овладения студентами учебным материалом по борьбе за счет рационального планирования и управления педагогическим процессом. Это может быть достигнуто с помощью оптимального подбора базовых элементов, как на борцовских снарядах, так и при изучении отдельных разделов программы, включая теоретический.

Каждый курс специализирующихся по борьбе в зависимости от исходного и уровня теоретических и практических знаний, умений, навыков и стоящих перед ним задач овладевает необходимым запасом теоретических знаний, двигательных умений и навыков в борьбе.

При обучении студентов различным упражнениям особое внимание должно обращаться на технику выполнения борцовских упражнений.

При формировании целевой комплексной программы по борьбе необходимо соблюдать принципы программированного обучения, состоящего из пяти основных этапов:

1. определение целей обучения;
2. определение характеристик обучаемых, для которых предназначена программа;
3. составление набора элементов учебного предмета, подлежащих усвоению студентами в соответствии с целями обучения;
4. систематизация и упорядочение учебного материала, и составление на этой основе программы;
5. экспериментальная проверка разработанной целевой комплексной программы.

В соответствии с государственной программой по борьбе на факультете спорта университета физической культуры, спорта и туризма, основной целью изучения курса этой дисциплины является обеспечение студентов теоретическими знаниями и профессионально-педагогическими навыками, необходимыми для преподавания спортивной борьбы в различных звеньях системы физического воспитания в КФК, ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР.

Для успешного достижения поставленной цели обязательно выполнение следующих задач:

1. студент должен овладеть техникой основных борцовских упражнений;
2. уметь выполнять и обучать основным и специально-вспомогательным упражнениям для развития физических качеств;
3. уметь исправлять ошибки;
4. научиться составлять основную учебную документацию и проводить занятия;
5. владеть борцовской терминологией при объяснении специально-вспомогательных упражнений;
6. уметь организовать и проводить соревнования по борьбе
7. **Методические рекомендации по организации и проведению лекционных, практических, семинарских и методических занятий**

Лекционные занятия

Лекция – это устное, логическое и последовательное изложение главных научно-теоретических положений, подкрепленное демонстрацией опытов, наглядных пособий и иллюстраций, примерами из практики. Лекция – это не иллюстрация учебника, лектор обязан излагать не весь материал, который предусмотрен программой, а только наиболее острые проблемные, узловые вопросы. Лекция должна способствовать самостоятельной работе, пробуждать познавательные интересы, формировать взгляды и убеждения.

Задача проведения лекции по борьбе на факультете заключается в сообщении студентам и усвоении ими основных сведений по истории, теории и методике тренировки, современному состоянию борьбы, технике и тактике, общей и специальной физической подготовке, морально-волевой и психологической подготовке, особенности построения и планирования тренировочного процесса в борьбе, проведению и судейству соревнований по борьбе, а также по вопросам НИР в практику подготовки борцов.

По своему содержанию и логической структуре каждая лекция должна являться законченным по смыслу отрезком программного материала. Содержание и характер построения лекции определяется ее основной дидактической целью. В зависимости от этого все лекции подразделяются на следующие виды:

1. Вводная лекция – это вступление к циклу лекций по учебной дисциплине. Она должна раскрыть методологию курса борьбы на факультете, ознакомить с историей возникновения и развития дисциплины, показать главные направления ее дальнейшего развития, пробудить у студентов интерес к предмету и ознакомить их с основной литературой.
2. Текущая лекция. Ее цель – последовательное раскрытие определенного круга вопросов, составляющих систематизированный и законченный по смыслу отрезок программного материала, как отдельную проблему. В некоторых случаях, наряду с решением общей задачи изучения научных знаний, текущая лекция должна решать и вторую задачу – ознакомление с методами научного познания путем использования приемов исследования и демонстрации наглядных пособий.
3. Обзорная лекция требует от преподавателя глубокого знания всей дисциплины, концентрированного и ясного понимания узловых, наиболее существенных вопросов лекционного курса в их взаимосвязи, умения целенаправленно увязывать вопросы теории с практикой. Такие лекции обычно проводятся в конце перед зачетом или экзаменом.

Основная цель обзорной лекции – обобщить, закрепить и систематизировать материал, известный студентам и связать его с их практическим опытом, расширить объем понятий в пределах изучаемой дисциплины и во взаимосвязи с другими смежными науками.

Каждая лекция, независимо от ее типа, должна отвечать трем главным задачам учебно-воспитательного процесса:

- помочь студентам глубоко осмыслить и усвоить основной и наиболее трудный для понимания материал по борьбе, выработать материалистическое мировоззрение, превратить полученные знания в убеждения.

- оказать обучаемым инструктивно-методическую помощь в самостоятельной работе с книгой в их практической деятельности.

- помочь студентам овладеть основами научного мышления и методами изучаемой дисциплины.

Главными условиями, определяющими высокое качество лекции, являются:

а) тщательная и всесторонняя подготовка к каждой лекции;

б) чтение ее на высоком идейном и профессиональном уровне.

При подготовке и проведении каждой лекции преподаватель должен руководствоваться дидактическими принципами и правилами: доступности, научности, систематичности, наглядности, сознательности и активности, прочности усвоения знаний.

Для осуществления последнего принципа необходимо использовать три основных пути:

а) создание необходимых предпосылок для высокоэффективного первичного восприятия изучаемого материала: ознакомление студентов с целью, планом лекции, опора на них и установление логической взаимосвязи с новым материалом;

б) целенаправленное воспроизведение в памяти слушателей положений прошлой лекции, опора на них и установление логической взаимосвязи с новым материалом;

в) всемерная методическая деятельность преподавателя – лектора по организации систематической самостоятельной работы студентов.

Успех лекции во многом зависит от умения преподавателя активизировать мыслительную деятельность студентов в процессе продуктивного усвоения новых знаний. Для реализации данного положения большое значение имеет создание на лекциях проблемной ситуации. Проблемная ситуация – это такой момент интеллектуального состояния студентов, когда осознание противоречивости каких-либо знаний побуждает их к поиску ответа на последний вопрос.

Структура каждой лекции должна включать три основных компонента: введение, изложение основного материала, заключение.

Во время проведения лекционных занятий лектор обязан сопровождать чтение демонстрацией наглядных пособий и применением технических средств обучения.

Практические занятия.

Цель практических занятий – способствовать овладению студентами техникой и тактикой борьбы, методикой обучения занимающихся различной квалификации и возраста. Студенты должны быть оптимально обеспечены профессионально-педагогическими и практическими навыками, необходимыми для преподавания и проведения занятий по борьбе в вузах, техникумах, СДЮШОР, КФК, ШИСП.

Для успешного достижения поставленной цели обязательно выполнение следующих задач:

1. Студенты должны овладеть техникой борцовских упражнений.
2. Обучиться умению осуществлять самостраховку при выполнении борцовских упражнений.
3. Владеть специальной борцовской терминологией.

При обучении студентов упражнениям различной трудности особое внимание надо обращать на чистоту исполнения этих упражнений.

Урок является основной формой проведения практических занятий по борьбе. В зависимости от условий проведения занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными и контрольными.

Для любого практического занятия характерно наличие трех фаз (или частей): подготовительной, основной и заключительной.

Основными средствами, используемыми на занятиях, является: упражнения со снарядами, условные и вольные бои, «бой с тенью», упражнения перед зеркалом.

Подготовительная часть урока решает две задачи:

1. подготовка ЦНС, ССС, опорно-двигательного аппарата и мышц к предстоящей нагрузке;
2. формирование у занимающихся умений выполнять упражнения с различными партнерами и обучение студентов конкретным упражнениям.

Средствами, используемыми в подготовительной части урока являются: строевые упражнения, общеразвивающие и специальные упражнения в движении и на месте игры.

Задачи основной части урока: воспитание морально-волевых, специальных физических качеств, повышение уровня технико-тактической подготовленности.

Для решения этих задач используются следующие средства: упражнения со снарядами.

Заключительная часть урока решает следующие задачи: содействует более быстрому восстановлению организма после нагрузки, подведению итогов занятия и задание на дом.

Средствами, используемыми с этой целью, являются: упражнения на восстановление дыхания, коррекцию осанки, акробатические упражнения, психорегулирующая тренировка.

При проведении занятия по борьбе, в зависимости от стоящих перед ним задач, используются следующие основные методы организации занимающихся: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный.

Действия преподавателя на занятиях по борьбе определяются задачами, стоящими перед занятиями, направленными на их реализацию и сводятся, в частности, к обеспечению следующих требованиям:

1. информированию студентов различными способами (рассказ, показ);
2. оказание помощи занимающимся;
3. исправление ошибок;
4. обеспечение доступности упражнений;
5. обеспечение безопасности упражнений;
6. повышение качества выполнения задания в каждой очередной попытке,
7. оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузки;
8. методическая направленность всех практических занятий.

Обязательным требованием при проведении практических занятий по боксу является сочетание обучения упражнениям с их методическими разборами.

Большинство практических занятий по борьбе проводятся с использованием наглядных пособий и ТСО.

Семинарские занятия.

Одним из специфических методов обучения в высшей школе, который предполагает серьезную самостоятельную работу с книгой, являются семинарские занятия. Семинарские занятия имеют большое значение для более глубокого изучения борьбы по курсу теории и методика тренировки и спортивного педагогического мастерства.

Как правило, такая форма занятий приводится по темам, которые имеют важное принципиальное значение для изучения, данного учебного предмета.

Следует помнить, что задача высшего образования заключается не только в том, чтобы дать студентам по возможности прочные знания в области теории и методики борьбы, но и воспитать у них самостоятельное творческое мышление.

В связи с этим семинарские занятия имеют большое значение и являются важной формой проведения учебных занятий.

Цель семинарских занятий – проверка знаний студентов по изучаемым темам. Основными задачами, стоящими перед преподавателями при проведении таких занятий, являются:

- воспитание самостоятельного мышления;

- оценка знаний студентов;

- углубление знаний;

- контроль за самостоятельной работой.

Критерием знаний обучаемых являются оценки, полученные ими. Выясняя знания студентов, преподаватель должен быть требовательным, принципиальным и объективным.

При оценке теоретических знаний студентов используются следующие основные способы:

- устный опрос;

- проверка письменных контрольных работ.

Семинарские занятия необходимо рассматривать не только с позиции контроля за успеваемостью, но и как средство совершенствования дальнейшей самостоятельной работы студентов для приобретения новых знаний.

Преподаватель обязан не только выявить пробелы в знаниях обучаемых, но и определить пути их устранения.

Некоторые студенты начинают готовиться к семинару за 1-2 дня до его проведения. Это неправильная и вредная практика, которая ведет к неорганизованности в работе, поверхностному знакомству с материалом. Студентам очень важно научиться планировать свою работу и личное время хотя бы за неделю вперед, с тем, чтобы своевременно и на должном уровне подготовиться к семинарским занятиям.

Подготовка к этой форме занятий – важный раздел самостоятельной работы обучаемых. Перечень вопросов очередного занятия сообщается преподавателем заранее в виде плана.

Таким образом, подготовка к семинарскому занятию требует серьезной и вдумчивой работы. Подготовка к семинарскому занятию и активное участие в нем способствует накоплению опыта самостоятельной работы, прививает навыки ведения научно-исследовательской работы, развивает культуру речи.

Методические занятия.

В общем понимании методика – отрасль педагогической науки, излагающая правила и методы преподавания дисциплины.

Методические занятия по борьбе предусматривают строго последовательный, систематичный, точно следующий по плану порядок чередования учебных уроков. Цель методических занятий углубить знания студентов, полученные на лекциях, практических занятиях, занятиях учебной практики, детально разобрать, обобщить вопросы, связанные с техникой борцовских упражнений, с обучением этим упражнениям, с овладением навыками самостраховки, организации занятий, соревнований и т.д.

По характеру и содержанию методические занятия по борьбе, в зависимости от изучаемой темы можно разделить в основном на 3 группы:

1. с преобладанием теоретических вопросов;
2. с преобладанием практических вопросов;
3. смешанные.

Однако первые два в чистом виде – явление довольно редкое. В практике проведения методических занятий чаще встречается третья форма. Несмотря на различие в содержании, организации и методике проведения, все методические занятия имеют схожие формы их проведения.

На методических занятиях у студентов должны быть тетради по борьбе для записи изучаемых тем.

Методические занятия следует проводить с обязательным использованием различных наглядных и технических средств обучения, тем самым, повышая эффективность преподавания борьбы.

**3. Методические рекомендации по подготовке**

**к учебной практике**

В процессе учебной практики студенты приобретают следующие профессионально-педагогические навыки и умения.

1 курс:

1) проведение занятий по обучению технике основных положений борца и ведению боя на дальней дистанции;

2) проведение отдельных частей занятия;

3) навыки проведения строевых упражнений;

4) навыки в судействе соревнований.

2 курс:

1) проведение занятий по совершенствованию технико-тактического мастерства и специальных физических качеств в бою на средней дистанции;

2) проведение занятий, направленных на обучение и совершенствование техники и тактики ведения боя борца-новичка;

3) навыки проведения общеразвивающих и специальных упражнений;

4) навыки в судействе соревнований.

3 курс

1) проведение занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства и специальных психических и физических качеств.

2) демонстрация знаний и умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий.

3) проведение занятий, направленных на совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях по программе СДЮШОР, КФК, ШИСП.

4) составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений по проведению занятий по ОФП и СФП.

5) разработка планов учебно-тренировочной работы, индивидуальных планов тренировки, рабочих планов учебной и воспитательной работы.

4 курс

1) овладение практическими навыками написания выпускной квалификационной работы;

2) проведение занятий по совершенствованию технико-тактического мастерства борцов с учетом двигательной ассиметрии;

3) овладение навыками психолого-педагогической деятельности тренера в работе с борцами высокой квалификации;

4) овладение навыками составления документов планирования учебно-тренировочной работы с борцами высокой квалификации;

5) овладение методами отбора в сборные команды ДСО, ведомств, республики.

На подготовку к учебной практике (проведение различных занятий) студенту дается несколько дней. Накануне проведения практического занятия студент должен предоставить преподавателю написанный им конспект. Проведенное студентом занятие анализируется и после подробного разбора выставляется оценка.

**4. Методические указания по организации и проведению самостоятельной работы**

Большое значение в определении уровня теоретических знаний по теории и методике борьбы имеют домашние контрольные работы, своевременное проведение этих педагогических мероприятий составляет важную форму обучения студентов на всех факультетах, способствует улучшению качества контроля знаний. Контрольные работы выполняются студентами в течение 10-15 минут. Проверка работ осуществляется преподавателем и в конце академического урока, студентам сообщаются результаты экспресс-задания. При проверке контрольных работ преподавателями кафедры теории и методики борьбы, т/атлетики и бокса применяют методы проверки, опирающиеся на принципы программированного обучения.

Примерный перечень домашних заданий для студентов, специализирующихся по борьбе:

1 курс

а) основные положения борца;

б) основы техники борьбы;

в) средства и методы общей и специальной физической подготовки.

2 курс

а) особенности проведения занятия с борцами-юношами;

б) особенности построения учебно-тренировочных занятий по борьбе с борцами-юношами в различные периоды подготовки.

3 курс

а) характеристика основных атакующих и защитных действий борцов различной квалификации;

б) особенности организации и проведения соревнований по борьбе.

4 курс

а) построение и планирование учебно-тренировочного процесса по борьбе;

б) управление тренированностью борцов.

**5. Методические указания по составлению заданий для экзаменационного и межсессионного контроля знаний студентов**

В соответствии с ныне действующим учебным планом и программой курса борьба на факультете спорта теория и методика борьбы и спортивно-педагогическое мастерство изучаются на 1-5 курсах нашего вуза.

Разнообразны формы контроля за текущей успеваемостью студентов: это выборочный вызов, устный опрос, проверка умений и навыков на практических занятиях, микрозачеты, зачет, экзамен, государственный аттестационный экзамен.

Итоговую практическую и теоретическую часть зачетов и экзаменов студенты сдают преподавателю, ведущему этот курс, при обязательном наличии тетрадей лекционного курса и семинарских занятий по данной дисциплине.

**6. Методические указания по подготовке курсовых работ.**

Выпускные квалификационные работы выполняются студентами в 3-8 семестрах по дисциплинам профиля подгтовки, изучаемым на соответствующих курсах. Работа должна быть выполнена в соответствии с существующими требованиями. Если выпускная квалификационная работа выполнена по актуальной теме, проведено теоретическое или экспериментальное исследование и если она отвечает требованиям ФГОС по написанию, то в 8 семестре эта работа проходит предварительную защиту и допускается (или не допускается) к защите на государственном квалификационном экзамене.

Как правило, в 3 семестре студенты определяют темы исследования, составляют библиографический указатель, проводят анализ научно-методической литературы по выбранной теме, оформляют титульный лист, содержание работы и пишут введение. В 4-5 семестре студенты определяют цель, задачи и методику исследования. Проводят исследование и получают конкретные результаты, которые подвергают математической обработке.

На 3-4 курсе студенты обсуждают результаты, полученные в ходе исследования, делают соответствующие выводы и оформляют работу (печатают и перепечатывают). В 8 семестре студенты защищают выпускную квалификационную работу.

**7. Методические указания по внедрению активных методов обучения**

Процесс обучения студентов строится таким образом, чтобы активизировать самостоятельную работу студентов. С этой целью используется самостоятельная работа и УИРС. В самостоятельную работу студентов входят: изучение рекомендуемой литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов уроков, планов тренировочных занятий, заполнение и анализ дневника спортивных тренировок и индивидуальных планов, проведение педагогических наблюдений и их регистрация, методическая и научно-исследовательская работа по избранной теме выпускной квалифицированной работы, подготовка к педагогической и тренерской практике.

В период учебы в вузе студенты должны принимать активное участие в работе федерации (секции) борьба, выполнять задания тренерских советов, судейских коллегий и других комиссий федерации (краевой, городской).

УИРС подразумевает активное участие студентов во внедрении научных методов исследования в практическую деятельность. С этой целью на занятиях по специализации предусматривается:

- ознакомление студентов с современными методами и средствами обучения и тренировки;

- привитие навыков работы с доступной научно-исследовательской аппаратурой: видеотехникой, средствами регистрации особенностей учебно-тренировочной работы;

- применение методов срочной информации для оптимизации учебно-тренировочного процесса по борьбе;

- использование научных методов контроля и регулирования учебно-тренировочной нагрузки.