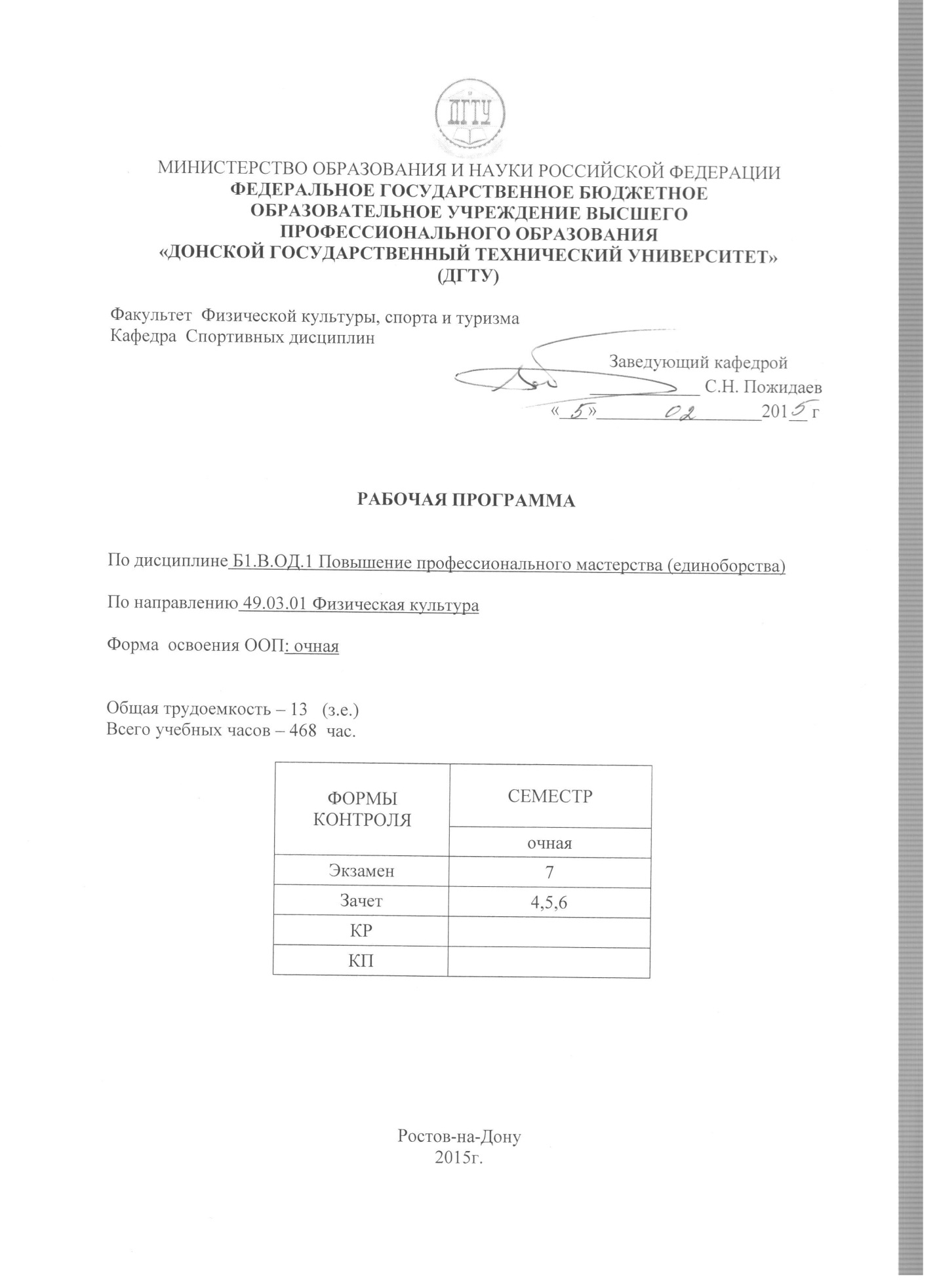
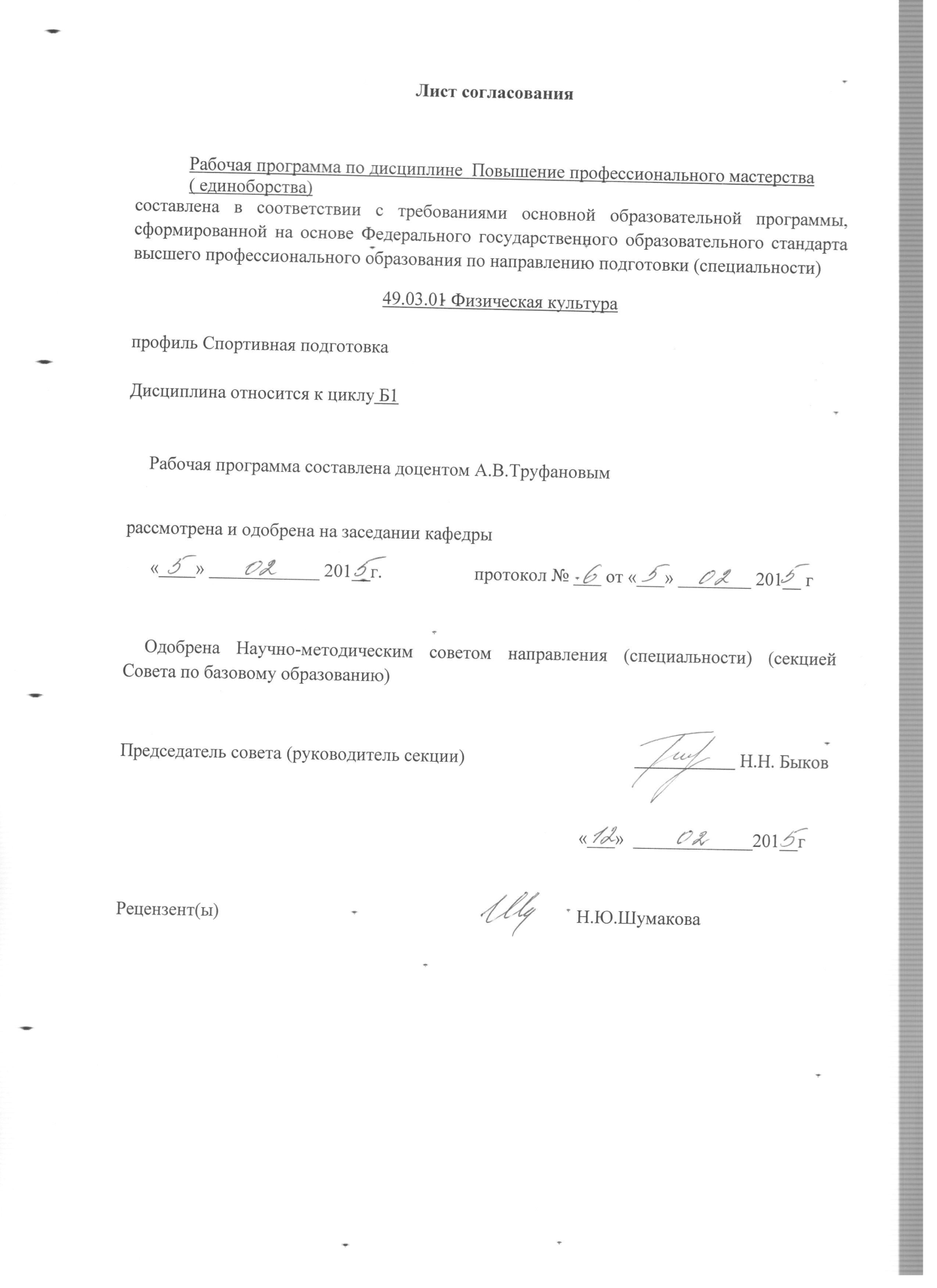
****

****

**Методические материалы.**

**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 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 по 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 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.

**2.Методические рекомендации по организации и проведению практических занятий.**

Практические занятия.

Цель практических занятий – способствовать овладению студентами техникой и тактикой единоборств, методикой обучения занимающихся различной квалификации и возраста. Студенты должны быть оптимально обеспечены профессионально-педагогическими и практическими навыками, необходимыми для преподавания и проведения занятий по единоборствам 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 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 требований:

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 борьбе является сочетание обучения упражнениям с их методическими разборами.

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

**3. Методические рекомендации по подготовке**

**к учебной практике**

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

1) система спортивной тренировки спортсменов высшей квалификации;

2) виды подготовки борцов высшей квалификации;

3) управление процессом спортивного совершенствования;

4) научно-исследовательская работа и УИРС.

На подготовку к учебной практике (проведение различных занятий) студенту дается несколько дней. Накануне проведения практического занятия студент должен представить преподавателю написанный им конспект. Проведенное со 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 борьбе имеют домашние контрольные работы, своевременное проведение этих педагогических мероприятий составляет важную форму обучения студентов на всех факультетах, способствует улучшению качества контроля знаний. 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:

а) индивидуальное планирование подготовки высококвалифицированных борцов;

б) судейство соревнований различного масштаба (краевые, республиканские, международные).

**5. Методические указания по организации обучения студентов, находящихся на индивидуальных графиках обучения.**

Специфика физкультурного факультета в отличие от любых других состоит в наличии в его стенах спортсменов высокой квалификации: МС России, МСМК, чемпионов России, Европы, мира, Олимпийских игр. Для поддержания своей спортивной формы им необходимо обязательное участие в сборах, соревнованиях различного масштаба, что связано с пропуском академических занятий.

Полностью восстановить пробелы в знаниях, связанные с отсутствием на занятиях по уважительной причине невозможно, однако ознакомление и усвоение программных требований по борьбе возможно. С этой целью студентам предоставляется индивидуальный график обучения.

Каждый студент, находящийся на индивидуальном графике обучения, имеет право отрабатывать пропущенную часть занятий в удобное для себя время по предварительному согласованию с ответственным на данном курсе преподавателем, сдает теоретические и практические разделы дисциплины.

В настоящее время записанных на магнитофон текстов лекции для студентов всех курсов не имеется, поэтому основное внимание уделяется самостоятельному изучению рекомендуемой литературы по основным вопросам изучаемых тем.