**Методические материалы**

*«****Теория и методика обучения базовым видам спорта (единоборства)»***

**1. Методические указания для студентов**

При обучении студентов общего курса «Теория и методика обучения базовым видам спорта (единоборства)» особое внимание должно уделяться на техническое выполнение, а также приемам страховки партнера и самостраховки. При формировании целевой комплексной программы обучения необходимо соблюдать этапы:

1. Определение целей обучения.
2. Составление набора учебного материала.
3. Подбор простейших приемов и защит при обучении для лучшего усвоения.

В соответствии с программой по единоборствам на факультете основной целью обучения является обеспечение студентов минимальными знаниями в теоретическом плане (история развития и классификация), а также практическим владениям приемов в стойке и партере необходимыми в дальнейшей работе в СОШ.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнять следующие задачи:

1. Студент должен овладеть техникой борьбы в стойке и партере – простейшие приемы для групп НП – 1 ДЮСШ.
2. Уметь выполнять подводящие упражнения без партнера – имитация, с партнером.
3. Владеть раздельным методом обучения, соблюдая принципы обучения.
4. Уметь исправлять ошибки.
5. Владеть терминологией.
6. Знать оценку технических действий (правила соревнований по борьбе).
7. **Методические рекомендации по организации и проведению лекционных, практических занятий**

Обзорная лекция по истории развития единоборств в Древней Греции, Риме, дореволюционной СССР, современной России. Основная цель обзорной лекции довести до сведения студентов основное значение борьбы, расширить знания студентов как одного из видов спорта. Главными условиями определяющие высокое качество лекций являются:

1. Тщательная подготовка лектора к каждой лекции

2. Владение лектором новой современной информацией по изучаемому вопросу

3. При чтении лекции должен руководствоваться дидактическими принципами обучения.

Структура каждой лекции должна включать три этапа-компонента: введение, изложение основного материала, заключение и необходимо также указать литературу для дополнительной информации студентов.

Практические занятия. Цель занятий – обучить овладению приемов в стойке (переводы, броски, сваливания, партер – перевороты, броски студенты должны уметь выполнять, и показывать приемы в дальнейшей работе в общеобразовательной школе.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнять следующие задачи:

* 1. Научиться приемам страховки и самостраховки.
  2. Овладеть техникой проведения приемов.
  3. Владеть терминологией.
  4. Соблюдать части урока (подготовительная, основная, заключительная), а также обращать особое внимание на каждой фазе урока, используя средства, способствующие наилучшему усвоению приемов.

При проведении практических занятий по борьбе в зависимости от стоящих задач используются основные методы организации занимающихся: фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный. Преподаватель должен руководствоваться следующими требованиями:

1. Информированию различными способами (рассказ, показ).
2. Оказанию помощи по овладению.
3. Исправлению ошибок.
4. Соблюдать доступность.
5. Обеспечение безопасности.
6. Повышение качества проводимых приемов.
7. Оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузки.
8. Методическая направленность всех занятий.

Обязательным требованиям при проведении практических занятий является сочетание с обязательными методическими указаниями - ошибки

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

Полностью восстановить проблемы в знаниях и умениях курса борьбы связанные с отсутствием на практических занятиях по уважительной причине невозможно. Поэтому студентам, находящимся на индивидуальных графиках обучения предлагается отрабатывать пропущенные занятия с целью овладения умением проводить приемы на занятиях у преподавателя, проводящего учебно-тренировочные занятия по повышению спортивного мастерства

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. На данном курсе сдают теоретические и практические разделы дисциплины.

**4. ГЛОССАРИЙ**

**Техника борьбы** – совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.

**Атакующий** – борец, выполняющий прием или комбинацию технических действий.

**Атакуемый** – борец, над которым выполняется прием или комбинация технических действий.

**Контратакующий** – борец, выполняющий контрприем.

**Основные положения в борьбе** – положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, мост, полумост).

**Стойка** – положение, в котором борец ведет борьбу, стоя на ногах.

**Партер** – положение, в котором борец стоит на коленях, упираясь на ногах.

**Мост** – положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями.

**Полумост** – положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер откинутой назад головой, плечом или боком и ступнями.

**Захват** – действие, при котором борец удерживает рукой (руками) какую-либо часть (части) тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контратаками.

**Простой захват** – действие, при котором борец удерживает руками одну часть тела противника.

**Сложный захват** – действие, при котором борец удерживает руками две части тела.

**Комбинация захватов** – такое сочетание различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего.

**Практическая подготовка захвата** – рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его.

**Крючок** – способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.

**Нырок** – действие в стойке, при выполнении которого атакующий, оказывает, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него.

**Зашагивание** – действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

**Высед** – действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую, отставляя назад, садится на ковер.

**Прием** – атакующее техническое действие, с помощью которого борей добивается чистой победы над противником или преимущества.

**Защита** – техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника.

**Комбинация** – сложное атакующее технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем в ответ на первый прием создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

**Связка** – сочетание различных технических действий, последовательно выполняемых борцом из стойки в партер или в обратном порядке.

**Перевод** – способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер.

**Бросок** – способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

**Сваливание** – способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением на спину, на бок или грудью к ковру.

**Сбивание** – сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз-в сторону.

**Скручивание** – сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

**Переворот** – способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от ковра.

**Перевороты скручиванием** – прием борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к ковру.

**Перевороты забеганием** – приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковру, заходя ногами вокруг его головы (или зашагивая) и опираясь на него верхней частью туловища.

**Подбив** – действие в стойке или в партере, с помощью которого атакующий, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) или толчка поясницей (в бросках через спину) и рывка руками.

**Техническая подготовка приема** – рациональное использование различных способов (например, сковывание, маневрирование и др.), и их тактических действий (например, рывок, вызов и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения, задуманного приема.

**Способ тактической подготовки приема** – совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного приема.

**Тактическое действие** – составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приема.

**Сковывание** – действие борца, заключается в удержании руками отдельных частей тела противника с целью ограничения свободы его активных действий, физического, морального утомления и отвлечения внимания от подготавливаемого приема.

**Обманное действие** – действие, при выполнении которого борец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца, вынуждая противника принять определенную защиту или начать выполнение приема, и тем самым создает благоприятные условия для выполнения, задуманного атакующего или контратакующего технического действия.

**Выведение из равновесия** – действие в стойке или в партере, при выполнении которого борец, оказывая физическое воздействие на противника в различных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз), вынуждает его переместить общий центр тяжести за границу площади опоры и тем самым потерять устойчивое положение, которое и использует для выполнения атакующего технического действия.

**Маневрирование** – действие борца в стойке, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (при наличии захвата и без него) с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия, сближения с противником или отхода от него.

**Рывок** – действие борца, при котором он, захватив противника за какую-либо часть тела (разрешенную правилами соревнования), резким движением на себя или в сторону изменяет его положение.

**Толчок** – действие, при котором борец, упираясь руками в какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований), резкими движением от себя изменяет его положение.

**Угроза** – видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного приема.

**Вызов** – действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

**Повторная атака** – выполнение борцом задуманного приема вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника.

**Ложный прием** – прием, преднамеренно не доведенный борцом до конца.

**Маскировка** – различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

**Подхват** – подталкивание атакующим спереди или спереди-сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги атакуемого назад-вверх.

**Отхват** – подбивание подколенным сгибом (сзади) в подколенный сгиб атакуемого.

**Подсад** – подталкивание атакуемого бедром (голень) перед собой вверх.

**Бедро** – термин группы бросков подворотом.

**Мельница** – термин группы бросков поворотом.

**Вертушка** – термин определенной группы бросков и переводов вращением.

**Подножка** – подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги соперника с целью не дать ему переместиться по ковру.

**Зацеп** – удержание или отведение ноги атакуемого ногой согнутой в колене.

**Обвив** – удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

**Подсечка** – подбив ноги атакуемого подошвенной частью стопы.