**Продолжительность:**72 часа

**Дата начала:** в течение учебного года по мере набора группы

**Стоимость:**4 700 рублей

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:** повышение уровня теоретических знаний и практического опыта организационно-методической деятельности в спортивных коллективах системы дополнительного образования ДЮСШ – СДЮСШОР сборных команд города и области культивирующих спортивную борьбу.

**Категория слушателей:**лица, имеющие средне профессиональное и/или высшее образование

**Форма обучения:**очная, очно-заочная

**Режим занятий:**7-8 дней по 4-8 часов

**Требования к результатам обучения:**

В результате освоения программы слушатель должен

**Знать:**

- Теорию и методику подготовки борцов различной квалификации (возрастной аспект);

- Основы методики планирования организации учебно-тренировочного процесса по программам ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП

**Уметь:**

- Осуществлять коррекцию тренировочного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями контингента занимающихся;

- Анализировать технико-тактическую подготовленность борцов в условиях соревновательной деятельности;

- Подбирать и дифференцировать средства подготовки в соответствии с избранной направленностью учебно-тренировочного процесса «своих» групп подготовки.

**Владеть:**

- Основными приемами профессионального самообразования, самовоспитания, самосовершенствования;

- Методами использования опыта ведущих специалистов по организации и проведения различных форм учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе;

- Технологией планирования учебно-тренировочного процесса и контроля его протекания на всех этапах подготовки борцов различного возраста и квалификации;

- Примерами воспитательской работы с учащимся различного возраста и спортивными квалификациями.

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы занятий | Всего час. | В том числе | | |
| лекции | практ. | самост. |
| 1 | **Раздел 1.** Соревновательная деятельность, структура спортивного поединка и технико-тактический арсенал ведения борьбы. | **16** | **4** | **12** | **10** |
| 1.1 | Соревновательная деятельность и технико-тактический арсенал ведения борьбы. | 4 | 2 | 4 |  |
| 1.2 | Понятия о позиционной борьбе: решения позиции и на отдельных участках поединка. | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 1.3 | Содержание и структура спортивного поединка и анализ соревновательной деятельности*.* | 4 |  | 4 | 4 |
| 1.4 | Понятия о базовых позициях и их решения взаиморасположения противоборствующих как отражение базовой активности. | 6 |  | 6 | 4 |
| 2 | **Раздел 2.** Общие положения о средствах и методах подготовки борцов различного возраста и квалификации. | **18** | **2** | **16** | **10** |
| 2.1 | Общие сведения о средствах и методах подготовки борцов различной квалификации и возраста. | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.2 | Тренировочные задания по освоению элементов борьбы; моделирование эпизодов поединка. | 6 |  | 6 | 6 |
| 2.3 | Общеразвивающие и направленно-подготовительные упражнения в учебно-тренировочном процессе (технологии разработки комплексов тренировочных заданий). | 6 |  | 6 | 8 |
| 3 | **Раздел 3.** Процесс обучения и совершенствования технико-тактического арсенала в спортивной борьбе. | **18** | **4** | **14** | **12** |
| 3.1 | Методические подходы к процессу обучения и совершенствования технико-тактического арсенала в спортивной борьбе. | 6 | 2 | 4 |  |
| 3.2 | Формирование и совершенствование передвижений и маневрирования в различных стойках и положениях ведения противоборства. | 4 |  | 2 |  |
| 3.3 | Формирование и совершенствование действий противоборствующих в стандартных и динамических ситуациях противоборства. | 4 |  | 4 | 6 |
| 3.4 | Методика освоения и совершенствования навыков ситуационных решений базовых позиций: завершающим атаку приемом; удержанием, дожиманием в опасном положении; силовым подавлением и теснением; сдерживанием, блокированием, контратакой и т.д. | 6 | **2** | 4 | 4 |
| 4 | **Раздел 4.** Структурные основы многолетнего учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. | 18 | 2 | 16 | 10 |
| 4.1 | Структурные основы учебно-тренировочного процесса: тренировочные задания и методика построения занятия. |  | 2 | 2 | 2 |
| 4.2 | Основы управления системой спортивных соревнований. Методика и практика спортивного судейства. |  |  | 2 | 2 |
| 4.3 | Основы построения годичного цикла подготовки борцов – учащихся и студенческой молодежи. |  |  | 2 | 6 |
| 4.4 | Разработка тренировочных заданий как основы построения структурных единиц учебно-тренировочного процесса (микро-мезо-макроструктура). |  |  | 10 | 6 |
|  | Итоговая аттестация | **2** |  | **2** |  |
|  | ИТОГО: | **72** | **10** | **62** | **40** |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (зачет).