**Продолжительность:**84 часа

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

**Стоимость:**4 700 рублей

**Преподаватели:**ведущие преподаватели профильных кафедр СибГУФК

**Цель курса:** обеспечить необходимый уровень теоретических и методических знаний о современном состоянии и путях развития восточных единоборств, методологических аспектах подготовки единоборцев.

**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:**

- Сущность, структуру и функции теории и методики восточных единоборств;

- Цель, задачи, основные компоненты педагогического процесса в спортивной подготовке;

- Особенности содержания, методики подбора и использования физических упражнений и других средств для решения задач спортивной подготовки;

- Принципы и методы физической, технико-тактической, психической и интегральной подготовки для единоборцев различного возраста, квалификации и специализации;

- Формы построения занятий, планирование и контроль в спортивной подготовке.

**Уметь:**

- Формулировать образовательные, воспитательные, оздоровительные, спортивные, рекреационные и другие педагогические задачи, подбирать соответствующие средства и методы их решения;

- Использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных особенностей занимающихся, уровня их подготовленности и состояния здоровья;

- Планировать учебно-тренировочный процесс, контролировать результаты работы по подготовке спортсменов-единоборцев и своевременно вносить соответствующие коррективы

**Владеть:**

- Способами нормирования и контроля физической нагрузки с учетом специализации и поставленных целей;

- Приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов в процессе обучения двигательным действиям;

- Владеть методикой проведения разнообразных форм тренировочных занятий с различными по возрасту, квалификации и специализации группами спортсменов.

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей | Всегочас. | В том числе |
| лекции  | практ. | самост. |
| **Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки** |
| 1.1. | Прирост объем тренировочной и соревновательной | 12 | 2 | 4 | 6 |
| 1.2. | Соответствие системы тренировки единоборцев высокого класса специфическим требованиям избранного вида | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 1.3.  | Ориентация на индивидуальные задатки и способности | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 1.4. | Увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов-единоборцев | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 1.5. | Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 1.6. | Увязывание системы подготовки к главным соревнованиям с географическими и климатическими условиями мест, в которых планируется их проведение. | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 1.7. | Расширение нетрадиционных средств подготовки спортсменов-единоборцев | 10 | 2 | 4 | 4 |
| 1.8. | Ориентация всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности в единоборствах | 10 | 4 | 4 | 2 |
|  | Итоговая аттестация: зачет | 2 |  |  |  |
|  | ИТОГО | 84 |  |  |  |

Освоение программы завершается итоговой аттестации (зачет).