**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 владения теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности в области спортивной борьбы, организационных и нормативных основах тренировочной и соревновательной деятельности.

**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);

- Содержание, формы, методику планирования и организации учебного процесса по программам ДЮСШ,СДЮСШОР, ДЮКФП;

- Медико-биологические и социально-психологические факторы, влияющие на становление спортивного мастерства борцов.

**Уметь:**

- Разрабатывать учебно-методическое обеспечение тренировочных программ спортсменов различного уровня подготовок, в том числе на этапе спортивного совершенствования;

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

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

- Дифференцировать упражнения в соответствии с направленностью тренировочного процесса.

**Владеть:**

- Технологией профессионального самообразования, самовоспитания, самосовершенствования;

- Умениями и навыками организации и проведения всех форм учебно-тренировочных занятий по спортивной борьбе;

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

- Методикой контроля и оценки физической подготовленности и физического развития занимающихся;

- Методикой проведения тестирующих тренировок.

**Учебно-тематический план программы:**

В программу обучения включены следующие модули и темы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей, тем | Всего час. | В том числе |
| лекции | практ. | самост. |
| 1 | **Модуль 1.** Соревновательная деятельность, структура спортивного поединка и технико-тактический арсенал ведения борьбы. | **16** | **2** | **2** | **12** |
| 1.1 | Соревновательная деятельность и технико-тактический арсенал ведения борьбы. | 4 | 2 |  |  |
| 1.2 | Понятия о позиционной борьбе: решения позиции и на отдельных участках поединка. | 4 |  | 2 | 4 |
| 1.3 | Структура спортивного поединка и анализ соревновательной деятельности*.* | 4 |  |  | 4 |
| 1.4 | Положения борцов; взаиморасположения противоборствующих как отражение позовой активности. Понятия о позициях и их решения. | 6 |  |  | 4 |
| 2 | Модуль 2. Общие положения о средствах и методах подготовки борцов различного возраста и квалификации. | **18** | **2** | **2** | **14** |
| 2.1 | Общие сведения о средствах и методах подготовки борцов различной квалификации и возраста. | 6 | 2 |  |  |
| 2.2 | Тренировочные задания по освоению элементов борьбы; моделирование эпизодов поединка. | 6 |  | 2 | 6 |
| 2.3 | Общеразвивающие и направленно-подготовительные упражнения в учебно-тренировочном процессе (технологии разработки комплексов тренировочных заданий). | 6 |  |  | 8 |
| 3 | **Модуль 3.** Процесс обучения и совершенствования технико-тактического арсенала в спортивной борьбе. | **18** | **4** | **2** | **12** |
| 3.1 | Методические подходы к процессу обучения и совершенствования технико-тактического арсенала в спортивной борьбе. | 4 | 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 |  |  | 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 |  |  | 6 |
| 4 | **Модуль 4.** Структурные основы многолетнего учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. | 18 | 2 | 4 | 12 |
| 4.1 | Структурные основы учебно-тренировочного процесса: тренировочные задания и методика построения занятия. |  | 2 |  |  |
| 4.2 | Основы управления системой спортивных соревнований. Методика и практика спортивного судейства. |  |  | 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). |  |  |  | 6 |
|  | Итоговая аттестация | **2** |  | **2** |  |
|  |  | **72** | **10** | **12** | **50** |

Освоение программы завершается итоговой аттестацией (зачет).