

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЧЕБОКСАРСКОЕ  
УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.М. КРАСНОВА»  
МИНИСТЕРСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО КУРСА**

**МДК.01.01.01. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ  
ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ  
(единоборства)**

Рабочая программа МДК разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС (приказ Министерства образования и науки от 11.08.2014 № 976)) по специальности 49.02.01 физическая культура среднего профессионального образования (далее - СПО).

**Организация-разработчик:**

- БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

**Разработчики:**

- Константинова С.Г., преподаватель специальных дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

**РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ на заседаниях:**

- Методическим объединением преподавателей специальных дисциплин
- Педагогическим советом

**Утверждена приказом директора:**

- Приказ об утверждении рабочей программы

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:	6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
2.3. Темы рефератов.	20
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
3.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению.	20
3.2. Информационное обеспечение обучения.	20
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (единоборства)»

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в подготовке студентов 2,3 и 4 курсов БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре Программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (единоборства)» относится к ПМ 01. Организация учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить профессиональные компетенции:*

- ПК 1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
- ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия.
- ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
- ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях
- ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:*

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
- ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

***В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:***

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- собственного спортивного совершенствования;
- ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

***В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:***

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

***В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:***

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;
- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;
- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 855 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 570 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 285 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>855</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>570</b>
в том числе:	
лекционные занятия	164
практические занятия	406
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>285</b>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none"><li>• рефераты;</li><li>• доклады;</li><li>• домашнее задание.</li></ul>	285
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Дифференциро ванных зачетов, комплексный экзамен</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (единоборства)»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Спортивные единоборства как учебная дисциплина.</b>	96	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Предмет и задачи курса.</b>	2	
	Единоборства как учебная дисциплина. Предмет изучения курса. Задачи курса. Основные понятия и терминология.		1,2,3
	<b>Практическое занятие «Основные понятия и терминология курса»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</b>	3	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.</b>	2	
	История создания ЕВСК. Общие положения ЕВСК. ЕВСК по вольной борьбе, боксу, дзюдо и самбо. Разряды и звания. Требования и порядок присвоения званий.		1,2,3
	<b>Практическое занятие «Единая спортивная классификация»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</b>	3	
<b>Тема 1.3.</b>	<b>История развития вольной борьбы в мире.</b>	2	
	История возникновения и основные этапы развития вольной борьбы в мире. Основные этапы развития вольной борьбы. Международные соревнования по вольной борьбе. Олимпийские игры. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в вольной борьбе. Выдающиеся спортсмены.		1,2,3
	<b>Практическое занятие «История вольной борьбы» (защита рефератов)</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</b>	3	
<b>Тема 1.4.</b>	<b>История развития вольной борьбы в России.</b>	2	
	История возникновения и основные этапы развития борьбы в различные периоды истории нашей страны. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены Чувашии.		1,2,3
	<b>Практическое занятие «Выдающиеся российские и советские спортсмены борцы» (защита презентаций)</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</b>	3	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Спортивные сооружения и инвентарь в вольной борьбе.</b>	2	
	Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Эволюция инвентаря и снарядов в борьбе. Система спортивной подготовки. Тренажеры в борьбе. Типовые (открытые и закрытые) и простейшие сооружения для занятий избранным видом спорта.		1,2,3
	<b>Практическое занятие «Устройство, размеры и разметка, места и оборудование соревнований в избранном виде спорта»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</b>	3	
<b>Тема 1.6.</b>	<b>История развития бокса в мире.</b>	2	
	История возникновения и основные этапы развития бокса в мире. Основные этапы развития бокса. Международные соревнования по боксу. Олимпийские игры. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в боксе. Выдающиеся спортсмены.		1,2,3
	<b>Практическое занятие «История бокса» (защита рефератов)</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</b>	3	
<b>Тема 1.7.</b>	<b>История развития бокса в России.</b>	2	
	История возникновения и основные этапы развития бокса в различные периоды истории нашей страны. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены Чувашии.	4	
	<b>Практическое занятие «Выдающиеся российские и советские спортсмены боксеры» (защита презентаций)</b>	3	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся – выполнение домашнего задания.</b>	3	



<b>Тема 1.8.</b>	<b>Спортивные сооружения и инвентарь в боксе.</b>	2	
	Оборудование, инвентарь, тренажёры в избранном виде спорта. Эволюция инвентаря и снарядов в боксе. Система спортивной подготовки. Тренажёры в боксе. Типовые (открытые и закрытые) и простейшие сооружения для занятий избранным видом спорта.	4	
	<b>Практическое занятие</b> «Устройство, размеры и разметка, места и оборудование соревнований в избранном виде спорта»	3	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 1.9.</b>	<b>История развития дзюдо в мире.</b>	2	
	История возникновения и основные этапы развития дзюдо в мире. Основные этапы развития дзюдо. Международные соревнования по дзюдо. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в дзюдо. Выдающиеся спортсмены.	2	
	<b>Практическое занятие</b> «История дзюдо» (защита рефератов)	4	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 1.10.</b>	<b>История развития дзюдо в России.</b>	2	
	История возникновения и основные этапы развития дзюдо в различные периоды истории нашей страны. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены Чувашии.		
	<b>Практическое занятие</b> «Выдающиеся российские и советские спортсмены дзюдо» (защита презентаций)	4	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 1.11.</b>	<b>Спортивные сооружения и инвентарь в дзюдо.</b>	2	
	Оборудование, инвентарь, тренажёры в избранном виде спорта. Эволюция инвентаря и снарядов в боксе. Система спортивной подготовки. Тренажёры в боксе. Типовые (открытые и закрытые) и простейшие сооружения для занятий избранным видом спорта.		
	<b>Практическое занятие</b> «Устройство, размеры и разметка, места и оборудование соревнований в избранном виде спорта»	4	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 1.12.</b>	<b>История развития самбо в мире.</b>	2	
	История возникновения и основные этапы развития самбо в мире. Основные этапы развития самбо. Международные соревнования по самбо. Эволюция правил соревнований, техники, тактики в самбо. Выдающиеся спортсмены.		
	<b>Практическое занятие</b> «История самбо» (защита рефератов)	4	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 1.13.</b>	<b>История развития самбо в России.</b>	2	
	История возникновения и основные этапы развития самбо в различные периоды истории нашей страны. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены Чувашии.		
	<b>Практическое занятие</b> «Выдающиеся российские и советские спортсмены боксеры» (защита презентаций)	4	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 1.14.</b>	<b>Спортивные сооружения и инвентарь в самбо.</b>	2	
	Оборудование, инвентарь, тренажёры в избранном виде спорта. Эволюция инвентаря и снарядов в боксе. Система спортивной подготовки. Тренажёры в боксе. Типовые (открытые и закрытые) и простейшие сооружения для занятий избранным видом спорта.		
	<b>Практическое занятие</b> «Устройство, размеры и разметка, места и оборудование соревнований в избранном виде спорта»	4	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 1.15.</b>	<b>История развития спортивной борьбы в мире и России.</b>	2	
	История возникновения и основные этапы развития единоборств в мире. Основные этапы развития. Международные соревнования. Эволюция правил соревнований, техники, тактики. Выдающиеся спортсмены. История возникновения и основные этапы развития единоборств в различные периоды истории нашей страны.		

	Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены Чувашии.		
	<b>Практическое занятие</b> «Защита рефератов по теме»	4	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Контрольная работа № 1.</b>	6	
	<b>Итого:</b>	96	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы техники и методики обучения в спортивных единоборствах.</b>	114	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Освоение элементов техники в вольной борьбе.</b>	2	
	Основные положения в борьбе. Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка па четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Освоение техники»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Тактика в вольной борьбе.</b>	2	
	Элементы маневрирования. В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°. В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад лежа на спине с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах. Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач -коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.). Защита от захвата ног - из различных стоек отбрасывание ног.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Тактика в вольной борьбе»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Борьба в партере.</b>	2	
	Перевороты скручиванием. Захватом дальних руки и бедра снизу-спереди. Захватом скрещенных голени. Перевороты забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Перевороты перекатом. Захватом шеи с бедром. Перевороты переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Перевороты скручиванием. Захватом руки (шеи) и ближнего бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Захватом руки на ключ и зацепом одноименной ноги. Переворот забеганием захватом руки на ключ и дальней голени. Перевороты переходом. С ключом и зацепом одноименной ноги. Захватом дальней голени снизу-изнутри и одноименной ноги. Перевороты перекатом. Захватом шеи сверху и дальней голени; захватом шеи сверху и ближнего бедра; захватом шеи с бедром. Перевороты накатом. Захватом предплечья и туловища сверху зацепом ноги стопой; захватом предплечья изнутри и туловища сверху с зацепом ноги стопой. Контрприемы от переворотов: переворот скручиванием захватом одноименной руки и разноименной ноги, бросок подворотом; захватом запястья и зацепом ноги, переворот за себя с захватом туловища и зацепом одноименной ноги, переворот за себя захватом ближней ноги, зажимая руку бедрами.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Борьба в партере»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Борьба в стойке.</b>	2	
	Сваливания сбиванием. Захватом ног. Захватом руки с задней подножкой. Захватом, руки и одноименной ноги изнутри. Переводы рывком. Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Захватом одноименной руки с подножкой. Переводы нырком. Захватом ног. Броски наклоном. Захватом руки и туловища с подножкой. Броски поворотом («мельница»). Захватом руки и одноименной ноги изнутри. Броски подворотом. Захватом руки через		1,2,3

	плечо с передней подножкой. Переводы рывком. Захватом одноименной руки с подножкой (подсечкой). Переводы нырком. Захватом йог, захватом шеи и туловища сбоку с подножкой.		
	<b>Практические занятия</b> «Борьба в стойке»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Учебная практика</b> «Физкультурно-спортивное совершенствование приемов по темам 2.1-2.4»	36	
Тема 2.5.	<b>Техника бокса: стойка, передвижение дистанции.</b>	2	
	Боевая стойка. Передвижение по рингу. Боевые дистанции. Дольняя дистанция. Ближняя дистанция.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Обучение техники бокса»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - выполнение домашнего задания.	3	
Тема 2.6.	<b>Техника бокса: удары, защита.</b>	2	
	Классификация боксерских ударов. Прямые удары. Боковые удары. Удары снизу. Защита. Развитие техники защиты. Нокаутующие действия ударов. Классификация видов защиты. Систематика защиты. Основы защиты. Обобщение видов защиты.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Обучение техники бокса»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - выполнение домашнего задания.	3	
Тема 2.7.	<b>Техника бокса: контрудары , двойные удары.</b>	2	
	Основные контрудары при защите. Контрудары при защите от прямого удара в голову. Контрудары при защите от прямого удара левой в корпус. Контрудары при защите от прямого удара правой в голову. Контрудары при защите от прямого удара правой в корпус. Контрудары при защите от бокового удара в голову. Контрудары при защите от бокового удара левой в корпус. Контрудары при защите от бокового удара правой в корпус. Контрудары при защите от удара снизу левой в голову. Контрудары при защите от удара снизу правой в корпус. Дойные удары. Серии ударов.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Обучение техники бокса»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - выполнение домашнего задания.	3	
Тема 2.8.	<b>Тактика бокса.</b>	2	
	Современное представление о тактике. Тактические действия. Классификация тактики бокса. Манера ведения боя. Обучение тактике бокса.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Обучение тактики бокса»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Учебная практика</b> «Физкультурно-спортивное совершенствование приемов по темам 2.5-2.8»	36	
Тема 2.9.	<b>Теоретические основы дзюдо.</b>	2	
	Факторы устойчивости: площадь опоры, расположение оси плеч относительно площади опоры, общие центр тяжести и его проекция на площадь опоры, вес тела, рост, пропорции различных частей тела, подвижность в суставах, мышечная чувствительность, положение головы, дыхание, самочувствие. Равновесие тела: способы и направления выведения из равновесия, неклассические способы выведения из равновесия.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Теоретические основы дзюдо»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 2.10.	<b>Схема двигательной деятельности дзюдоиста - образующие действия.</b>	2	
	Подготовительные действия (общие, специальные). Сопряженные действия. Основные действия.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Образующие действия»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 2.11.	<b>Схема двигательной деятельности дзюдоиста: взаимодействия, образование технических действий.</b>	2	
	Технические действия стоя. Технические действия лежа. Неклассические технические действия стоя. Неклассические технические действия лежа. Комбинации стоя и лежа.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Образование технических действий»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 2.12.	<b>Схема двигательной деятельности дзюдоиста – способствующие действия.</b>	2	

	Действия в улучшении устойчивости. Действия в перемещениях. Действия в захватах. Действия в выведении из равновесия. Действия в комбинировании техники. Действия в применении тактики. Действия, способствующие выполнению техники лежания. Действия, способствующие предупреждению травм, и действия в оказании первой помощи после удушения.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Способствующие действия»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Учебная практика</b> «Физкультурно-спортивное совершенствование приемов по темам 2.9-2.12»	36	
<b>Тема 2.13.</b>	<b>Система упражнений самбиста.</b>	2	
	Основные упражнения. Координационные. Кондиционные. Вспомогательные. Подготовительные. Строевые. Рекреационные.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Система упражнений самбиста»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 2.14.</b>	<b>Техническая подготовка самбиста.</b>	2	
	Приемы нападения: броски, сковывания, удары. Приемы защиты: руками, ногами, туловищем. Варианты приемов нападения и защит в стойке. Варианты приемов нападения и защиты в положении лежания.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Техника самбо»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 2.15.</b>	<b>Тактическая подготовка самбиста.</b>	2	
	Подавление: физическое, техническое, психическое, тактическое. Маскировка: угроза, вызов. Маневрирование: изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя положение противника.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Тактика самбо»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 2.16.</b>	<b>Боевое самбо.</b>	2	
	Базовые действия. Обучение и совершенствование ударов в боевом самбо. Тактика ведения поединка в боевом самбо.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Боевое самбо»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Учебная практика</b> «Физкультурно-спортивное совершенствование по темам 2.13-2.16»	36	
<b>Тема 2.17.</b>	<b>Спортивная борьба.</b>	2	
	Греко-римская борьба (классическая). Джиу-Джитсу. Грэпплинг. Техника. Тактика. Приемы.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Единоборства»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	6	
<b>Тема 2.18.</b>	<b>Национальные виды борьбы.</b>	2	
	Кураш (Татарстан). Хапсагай (Якутская национальная борьба). Хуреш (Тувинская национальная борьба). Бухэ барилдаан (Бурятская национальная борьба). Куреш национальная борьба тюркских народов (чуваш, башкир).		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Национальная борьба чуваш»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Контрольная работа № 2.</b>	6	
	<b>Итого:</b>	114	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Организация и проведение соревнований в единоборствах.</b>	72	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.</b>	4	
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по. Система соревнований и календарь соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревновании. Оформление судейской документации (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Составление положения о проведении соревнования»	8	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	6	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Правила соревнований в вольной борьбе.</b>	2	
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Правила соревнований по бегу»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Учебная практика (судейская практика)</b>	36	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Организация и проведение соревнований по боксу.</b>	4	
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по. Система соревнований и календарь соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревновании. Оформление судейской документации (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Составление судейской документации»	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Правила соревнований в боксе.</b>	2	
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Правила соревнований по боксу»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Учебная практика (судейская практика)</b>	36	
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Организация и проведение соревнований по дзюдо</b>	4	
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по. Система соревнований и календарь соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревновании. Оформление судейской документации (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Составление положения о соревнованиях»	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	6	
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Правила соревнований по спортивной по дзюдо</b>	2	
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Составление судейской документации»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Учебная практика (судейская практика)</b>	36	
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Организация и проведение соревнований по самбо</b>	2	
	Значение и место соревнований в системе подготовки спортсменов. Функции соревнований. Виды соревнований по. Система соревнований и календарь соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований, распределение видов программы по дням. Технология составления положения о соревновании. Оформление судейской документации (заявка, личная карточка участника, протоколы соревнований, выписка из протокола, лист награждения).		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Оформление судейской документации»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	6	
<b>Тема 3.8.</b>	<b>Правила соревнований по самбо.</b>	2	
	Правила соревнований. Обязанности главной судейской коллегии на соревнованиях. Обязанности судей на соревнованиях. Требования к месту проведения соревнований. Технические средства для проведения соревнований.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Правила соревнований по легкоатлетическому многоборью»	4	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<i>Дифференцированный зачет № 1.</i>	6	
	<b>Учебная практика (судейская практика)</b>	36	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивная тренировка в единоборствах.</b>	126	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Цель, задачи, принципы, основные средства, методы тренировки.</b>	2	
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической. Периодизация тренировки. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Профилактика травматизма при занятиях избранным видом спорта»</b> Меры безопасности при занятиях избранным видом спорта. Профилактика и предупреждение травматизма в ходе занятий ИВС. Динамика рекордов мира, Европы, России по избранному виду спорта. Научно-технический прогресс в избранном виде спорта.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Общая физическая подготовка борца.</b>	2	
	Развитие основных физических качеств. Повышение уровня общей физической подготовленности: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление комплекса упражнений для развития быстроты и ловкости»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	2	
	Повышение уровня специальной физической подготовленности. Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта. Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости. Много-кратное и продолжительное выполнение избранного вида. Повторное выполнение избранного вида легкой атлетики с максимальной интенсивностью и в облегченных условиях. Избранный вид с интенсивностью соревновательной.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Специальные упражнения, способствующие развитию мышечной силы, быстроты, специальной выносливости, гибкости»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.4.</b>	<b>Теоретическая подготовка борца.</b>	2	
	Общие теоретические знания о средствах развития двигательных качеств. Научное обоснование анализа техники и тактики в избранном виде спорта. Методика (методики) обучения технике выполнения двигательных действий и пути ее совершенствования. Самоконтроль и взаимоконтроль в избранном виде спорта.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Методика обучения технике выполнения двигательных действий».</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Воспитательная работа и психологическая подготовка.</b>	2	
	Воспитание моральных качеств спортсмена. Направления воспитательного процесса. Задачи воспитания. Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров. Понятие психологической подготовки. Аутогенная тренировка. Настрой. Методы психологической подготовки к участию в соревновательной деятельности.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Психологическая подготовка»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.6.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	2	

	Изучение и совершенствование тактических приемов в избранном виде спорта, сущность и основные закономерности при проведении спортивных состязаний. Практическое использование элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях и соревнованиях.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Тактическая подготовка»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.7.</b>	<b>Особенности тренировка борца в вольной борьбе.</b>	2	
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление плана тренировки»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.8.</b>	<b>Средства для совершенствования физической подготовки борца.</b>	2	
	Общеподготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Специализированные игровые комплексы.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление комплекса общеподготовительных упражнений»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.9.</b>	<b>Методика обучения технике и тактике борца.</b>	2	
	Обучение элементам техники и тактики. Тренировочные задания. Содержание разминки борца.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление плана тренировки»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.10.</b>	<b>Подготовка и участие в соревнованиях в вольной борьбе.</b>	2	
	Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с разными партнерами. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Подготовка к соревнованиям»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.11.</b>	<b>Особенности тренировки боксера.</b>	2	
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление плана тренировки»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.12.</b>	<b>Методика обучения тактике боя в боксе.</b>	2	
	Подготовительные упражнения. Упражнения с боксерскими снарядами. Работа на лапах. Серии ударов. Специальные упражнения на ринге. Значение тактики в бою на ринге. Наступательные и оборонительные действия. Бой на дальние и ближние дистанции. Тактическая организация боя. Запрещенные действия.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление плана тренировки»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.13.</b>	<b>Подготовка и участие в соревнованиях боксера.</b>	2	
	Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебном, тренировочном и соревновательных боях. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочного боя с разными партнерами. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в		1,2,3

	соревновании.		
	<b>Практические занятия «Составление плана тренировки»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.14.</b>	<b>Особенности тренировки дзюдоиста.</b>	2	
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление плана тренировки»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.15.</b>	<b>Методика обучение действиям дзюдо.</b>	2	
	КАТА гибкости, мягкости. КАТА демонстрации техники стоя. КАТА демонстрации техники лежа. КАТА контрприемов. КАТА самозащиты.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление плана тренировки»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.16.</b>	<b>Особенности тренировки самбистов.</b>	2	
	Основные мероприятия для снижения травматизма и устранения возможности возникновения несчастных случаев при занятиях избранным видом спорта. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление плана тренировки»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.17.</b>	<b>Методика обучения техники самбиста.</b>	2	
	Методика обучения вспомогательным упражнениям. Физическая подготовка. Техническая подготовка- методика Изучение базовой техники самбо. Варианты приемов нападения и защит в стойке. Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Обучение технике самбиста»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 4.18.</b>	<b>Методика обучения тактики самбиста.</b>	4	
	Метод обобщенных правил, законов и аксиом. Проблемный метод. Эвристический метод. Игры в касания. Игры в блокирующие удары. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты. Совершенствование техники и тактики выполнения приемов.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Обучение тактики самбиста»</b>	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	6	
<b>Тема 4.19.</b>	<b>Подготовка и участие в соревнованиях самбистов.</b>	2	
	Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с разными партнерами. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.		1,2,3
	<b>Практические занятия «Составление плана тренировки»</b>	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Дифференцированный зачет № 2.</b>	6	
	<b>Педагогическая практика (инструкторская практика)</b>	108	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.</b>	84	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Организация и методика проведения занятий в спортивной школе.</b>	2	
	Тренировочный процесс. Формы тренировочных занятий: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов,		1,2,3



	групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере, участие в учебно-тренировочных сборах. Методика проведения учебных занятий.		
	<b>Практические занятия</b> «Методика проведения учебных занятий»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Классификация типов занятий борцов.</b>	2	
	Учебные занятия. Учебно-тренировочные. Тренировочные. Контрольные. Соревновательные.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Составление примерного плана учебного занятия»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 5.3.</b>	<b>Формы тренировочных занятий.</b>	2	
	Групповая. Индивидуальная. Фронтальная. Самостоятельные занятия.		1,2,3
	<b>Практические занятия</b> «Формы тренировочных занятий»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 5.4.</b>	<b>Структура тренировочного занятия.</b>	2	2,3
	Структура тренировочного занятия. Распределение времени по частям урока в зависимости от его типа. Подготовительная часть занятия. Разминка. Основная часть. Заключительная часть занятия.		
	<b>Практические занятия</b> «Составление плана-конспекта тренировочного занятия»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 5.5.</b>	<b>Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.</b>	2	2,3
	Возрастная морфология. Возрастная периодизация. Половое созревание. Возрастные особенности костной системы. Возрастные особенности соединения костей. Возрастные особенности мышечной системы. Возрастные особенности сердечнососудистой системы. Возрастные особенности органов внутренней секреции.		
	<b>Практические занятия</b> «Анализ возрастных особенностей борца»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
<b>Тема 5.6.</b>	<b>Особенности построения тренировочного занятия борцов в вольной борьбе.</b>	2	2,3
	Особенности построения тренировочного занятия. Цели, задачи тренировочного занятия в зависимости от типа, формы занятия. Структура тренировочного занятия борцов.		
	<b>Практические занятия</b> «Составление плана-конспекта тренировочного занятия»	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	6	
<b>Тема 5.7.</b>	<b>Особенности построения тренировочного занятия боксеров.</b>	2	2,3
	Особенности построения тренировочного занятия. Цели, задачи тренировочного занятия в зависимости от типа, формы занятия. Структура тренировочного занятия борцов.		
	<b>Практические занятия</b> «Составление плана-конспекта тренировочного занятия»	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	6	
<b>Тема 5.8.</b>	<b>Особенности построения тренировочного занятия борцов в дзюдо.</b>	2	2,3
	Особенности построения тренировочного занятия. Цели, задачи тренировочного занятия в зависимости от типа, формы занятия. Структура тренировочного занятия борцов.		
	<b>Практические занятия</b> «Составление плана-конспекта тренировочного занятия»	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	6	
<b>Тема 5.9.</b>	<b>Особенности построения тренировочного занятия самбистов.</b>	2	2,3
	Особенности построения тренировочного занятия. Цели, задачи тренировочного занятия в зависимости от типа, формы занятия. Структура тренировочного занятия борцов.		
	<b>Практические занятия</b> «Составление плана-конспекта тренировочного занятия»	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	6	
	<i>Дифференцированный зачет № 4.</i>	6	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Планирование подготовки.</b>	78	

Тема 6.1.	<b>Основы многолетней подготовки борцов.</b>	4	
	Структура многолетней подготовки спортсмена. Циклы подготовки. Этап базовой подготовки. Этап специальной подготовки. Этап углубленной специальной подготовки. Этап демонстрации наивысших спортивных достижений.		1, 2,3
	<b>Практические занятия</b> «Структура многолетней подготовки спортсменов».	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.2.	<b>Учебные планы.</b>	2	
	Значение учебного плана. Структура учебного плана. Правила составления учебного плана. Общий годичный план. Учебный план отделения. Тематический рабочий план учебной группы. План занятия.		1, 2,3
	<b>Практические занятия</b> «Составление примерного учебного плана»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.3.	<b>Система соревнований.</b>	2	
	Календарный план соревнований. Календарный план соревнований перспективный. Календарный план соревнований годичный. Распределение соревновательной нагрузки.		2,3
	<b>Практические занятия</b> «Распределение соревновательной нагрузки»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.4.	<b>Планирование годичных циклов подготовки борцов.</b>	2	
	Годичный цикл тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный. Продолжительность годичных циклов. Подготовительный этап (специально-подготовительный и общеподготовительный этапы). Соревновательный период. Переходный период и его продолжительность.		2,3
	<b>Практические занятия</b> «Планирование годичных циклов подготовки»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.5.	<b>Этап начальной подготовки.</b>	2	
	Особенности этапа. Периодизация учебного процесса. План-график графика распределения учебных часов для борцов спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки.		2,3
	<b>Практические занятия</b> «Составление примерного плана-графика распределения учебных часов для борцов спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.6.	<b>Учебно-тренировочный этап.</b>	2	
	Особенности этапа. Периодизация учебного процесса. План-график графика распределения учебных часов для борцов учебно-тренировочных групп.		2,3
	<b>Практические занятия</b> «Составление примерного плана-графика распределения учебных часов для борцов учебно-тренировочных групп»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.7.	<b>Этап спортивного совершенствования.</b>	2	
	Особенности этапа. Периодизация учебного процесса. План-график графика распределения учебных часов для борцов этапа спортивного совершенствования.		2,3
	<b>Практические занятия</b> «Составление примерного плана-графика распределения учебных часов для борцов этапа спортивного совершенствования».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.8.	<b>Совершенствование техники вольной борьбы</b>	6	
	<b>Практические занятия</b> «Совершенствование техники вольной борьбы»		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.9.	<b>Совершенствование техники бокса.</b>	6	
	<b>Практические занятия</b> «Совершенствование техники бокса»		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.10.	<b>Совершенствование техники дзюдо</b>	6	
	<b>Практические занятия</b> «Совершенствование техники дзюдо»		2,3

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
Тема 6.11.	<b>Совершенствование техники самбо.</b>	6	
	<b>Практические занятия</b> «Совершенствование техники самбо»		2,3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> – выполнение домашнего задания.	3	
	<b>Дифференцированный зачет № 4.</b>	6	
	<b>Комплексный экзамен</b>		
<b>Самостоятельная работа при изучении разделов дисциплины</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</li> <li>Подготовка к лабораторным и практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление лабораторно-практических работ, отчетов.</li> <li>Самостоятельное изучение правил построения тренировочного занятия и составления комплексов упражнений.</li> <li>Ознакомление с учебной, внеклассной работой по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.</li> <li>Ознакомление с принципами организации и проведения спортивных праздников и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>Приобретение практических умений и навыков в организации и проведении спортивных праздников и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul>		
<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общая характеристика деятельности в избранном виде спорта (определение, классификация, требования, предъявляемые к физическим качествам, фазовая структура, основные задачи, факторы, определяющие спортивный результат).</li> <li>Составление положения, составление графика игр, составление таблицы, ведение протокола соревнований.</li> <li>Методика развития силы (определение двигательного качества, разновидности силы, методы и средства развития силы).</li> <li>Методика развития выносливости (определение двигательного качества, виды выносливости, этапы развития выносливости, методы и средства развития выносливости).</li> <li>Методика развития быстроты в избранном виде спорта.</li> <li>Методика развития гибкости в избранном виде спорта.</li> <li>Составление конспектов общеразвивающих и специальных упражнений.</li> <li>Организация проведения жеребьевки.</li> <li>Составление графика игр по круговой и олимпийской системе.</li> <li>Организация судейства соревнований.</li> </ul>		
	<b>Всего:</b>	855	

### **2.3. Темы рефератов.**

1. Возникновение и развитие вольной борьбы в мире.
2. Борьба на олимпийских играх древности.
3. Развитие вольной борьбы в России.
4. Возникновение и развитие бокса в мире.
5. Возникновение и развитие бокса в мире.
6. Развитие бокса в России.
7. Возникновение и развитие дзюдо в мире.
8. Развитие дзюдо в России.
9. Вольная борьба на современных Олимпийских играх.
10. История возникновения и развития самбо.
11. Бокс на современных Олимпийских играх.
12. Дзюдо на современных Олимпийских играх.
13. Вольная борьба в Чувашии.
14. Бокс в Чувашии.
15. Дзюдо в Чувашии.
16. Самбо в Чувашии.
17. Выдающиеся спортсмены Чувашии.
18. Методика обучения технике приемов вольной борьбы.
19. Методика обучения технике бокса.
20. Методика обучения технике дзюдо.
21. Методика обучения технике самбо.
22. Обучение и совершенствование техники приемов вольной борьбы.
23. Обучение и совершенствование техники бокса.
24. Обучение и совершенствование техники приемов дзюдо.
25. Обучение и совершенствование техники самбо.
26. Особенности построения тренировки в вольной борьбе.
27. Особенности построения тренировки в боксе.
28. Особенности построения тренировки дзюдо.
29. Особенности построения тренировки самбо.

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины предполагает наличие:

- тренажерный зал;
- спортивный зал.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета оборудованного ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

Технические средства обучения: проектор, экран, компьютер.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

- Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта (12-е изд., испр.) учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2014

**Дополнительные источники:**

1. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование.- М.: Физическая культура и спорт, 1989 г.
2. Лири П. Школа современного бокса.- Ростов н/Д : Феникс, 2006 год.

3. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техн. и физ подготовка.- М.:ИНСАН, 2000 год.
4. Марченков В.И. Классическая вольная борьба.- М.: Физическая культура и спорт,1989 .
5. Петров М.Н. Техника и тренировка боксера.- Минск, Книжн. Дом, 2008.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа.Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ПК 1. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>ПК 1.1 Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2 Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3 Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать</p>	<p><b>иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;</li> <li>• определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;</li> <li>• применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</li> <li>• проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;</li> <li>• наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</li> <li>• тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;</li> <li>• собственного спортивного совершенствования;</li> <li>• ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;</li> </ul> <p><b>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;</li> <li>• подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>• использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;</li> <li>• применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;</li> <li>• устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;</li> <li>• проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;</li> </ul>	<p><i>Текущий контроль в форме:</i></p> <p>- теоретических заданий;</p> <p>- практических занятий;</p> <p>- контрольных срезов;</p> <p>- защиты рефератов и презентаций.</p> <p><i>Дифференцированные зачеты по учебной практике.</i></p> <p><i>Промежуточная аттестация:</i></p> <p>- дифференцированные зачеты в 5,6,7,8 семестрах</p>

<p>процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях ПК 1.5.</p> <p>Анали- зировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревнователь ной деятельностью. ПК 1.6.</p> <p>Прово- дить спортивный отбор и спортивную ориентацию. ПК 1.7.</p> <p>Подби- рать, эксплуатирова- ть и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь. ПК 1.8.</p> <p>Оформ- лять и вести документацию, обеспечивающ- ую учебно-тренировочны й процесс и соревнователь ную деятельность спортсменов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>• использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;</li> <li>• осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;</li> </ul> <p><b><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;</li> <li>• основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта;</li> <li>• теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;</li> <li>• сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>• теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;</li> <li>• методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;</li> <li>• организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;</li> <li>• теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>• систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;</li> <li>• мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;</li> <li>• способы и приемы страховки и само страховки в избранном виде спорта;</li> <li>• методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;</li> <li>• виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;</li> <li>• разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;</li> <li>• технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта</li> </ul>	
--	---	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
---	--	--

<b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	– демонстрация интереса к будущей профессии	<i>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i>
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки; – оценка эффективности и качества выполнения;	
<b>ОК 3.</b> Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	– решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области педагогического процесса и физкультурно-спортивной подготовки;	
<b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	– эффективный поиск необходимой информации; – использование различных источников, включая электронные носители и сеть Интернет; – использование различных источников при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики.	
<b>ОК 5.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	– разработка планирующей документации; – создание баз данных результатов и их учет; – использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ.	
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	– взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения; – умение выбирать эффективный стиль общения при взаимодействии с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов); – с преподавателями, в ходе обучения – с коллегами в ходе производственной практики.	
<b>ОК 7.</b> Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	– самоанализ и коррекция результатов собственной работы; – умение проводить самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач; – формулировать уровень ответственности за результат выполнения задания.	
<b>ОК 8.</b> Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	– организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля; – составление плана и качество выполнения заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики; – определение этапов и содержания	

	работы по реализации самообразования.	
<b>ОК 9.</b> Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	– умение формулировать цели профессиональной деятельности на среднесрочную и долгосрочную перспективу; – умение применять общедоступные средства современных технологий в профессиональной деятельности.	
<b>ОК 10.</b> Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	– соблюдение техники безопасности. – использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов; – применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта.	
<b>ОК 11.</b> Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих	– принятие решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов	
<b>ОК 12.</b> Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	– технически правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсмена; – грамотный анализ техники и степени освоения двигательного действия.	

## 2.2. Календарно-тематический план.

№ п\п	Разделы и темы	Распределение часов		Всего часов	Дата проведения
		Лекции	Пр. занят.		
<b>1 семестр</b>					



<b>Раздел 1.</b>	<b>Спортивные единоборства как учебная дисциплина.</b>	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>96</b>	
Тема 1.	Предмет и задачи курса.	2	4	6	
Тема 2.	Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.	2	4	6	
Тема 3.	История развития вольной борьбы в мире.	2	4	6	
Тема 4.	История развития вольной борьбы в России.	2	4	6	
Тема 5.	Спортивные сооружения и инвентарь в вольной борьбе.	2	4	6	
Тема 6.	История развития бокса в мире.	2	4	6	
Тема 7.	История развития бокса в России.	2	4	6	
Тема 8.	Спортивные сооружения и инвентарь в боксе.	2	4	6	
Тема 9.	История развития дзюдо в мире.	2	4	6	
Тема 10.	История развития дзюдо в России.	2	4	6	
Тема 11.	Спортивные сооружения и инвентарь в дзюдо.	2	4	6	
Тема 12.	История развития самбо в мире.	2	4	6	
Тема 13.	История развития самбо в России.	2	4	6	
Тема 14.	Спортивные сооружения и инвентарь в самбо.	2	4	6	
Тема 15.	История развития спортивной борьбы в мире и России.	2	4	6	
	<b>Контрольная работа № 1</b>	<b>--</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>96</b>	
<b>2 семестр</b>					
<b>Раздел 2.</b>	<b>Основы техники и методики обучения в спортивных единоборствах.</b>	<b>40</b>	<b>74</b>	<b>114</b>	
Тема 1.	Освоение элементов техники в вольной борьбе.	2	4	6	
Тема 2.	Тактика в вольной борьбе.	2	4	6	
Тема 3.	Борьба в партере.	2	4	6	
Тема 4.	Борьба в стойке.	2	4	6	
	<b>Учебная практика</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>36</b>	
Тема 5.	Техника бокса: стойка, передвижение дистанции.	2	4	6	
Тема 6.	Техника бокса: удары, защита.	2	4	6	
Тема 7.	Техника бокса: контрудары, двойные удары.	2	4	6	
Тема 8.	Тактика бокса.	2	4	6	
	<b>Учебная практика</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>36</b>	
Тема 9.	Теоретические основы дзюдо.	2	4	6	
Тема 10.	Схема двигательной деятельности дзюдоиста - образующие действия.	2	4	6	
Тема 11.	Схема двигательной деятельности дзюдоиста: взаимодействия, образование технических действий.	2	4	6	
Тема 12.	Схема двигательной деятельности дзюдоиста – способствующие действия.	2	4	6	
	<b>Учебная практика</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>36</b>	
Тема 13.	Система упражнений самбиста.	2	4	6	
Тема 14.	Техническая подготовка самбиста.	2	4	6	
Тема 15.	Тактическая подготовка самбиста.	2	4	6	
Тема 16.	Боевое самбо.	2	4	6	
	<b>Учебная практика</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>36</b>	
Тема 17.	Спортивная борьба.	2	4	6	
Тема 18.	Национальные виды борьбы.	2	4	6	
	<b>Контрольная работа № 2</b>	<b>--</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>74</b>	<b>114</b>	
<b>3 семестр</b>					
<b>Раздел 3.</b>	<b>Организация и проведение соревнований в спортивных единоборствах.</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	<b>72</b>	
Тема 1.	Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.	4	8	12	
Тема 2.	Правила соревнований в вольной борьбе.	2	4	6	
	<b>Учебная практика</b>	<b>--</b>	<b>--</b>	<b>36</b>	
Тема 3.	Организация и проведение соревнований по боксу.	4	8	12	

Тема 4.	Правила соревнований в боксе.	2	4	6	
	<i>Учебная практика</i>	--	--	36	
Тема 5.	Организация и проведение соревнований по дзюдо.	4	8	12	
Тема 6.	Правила соревнований по спортивной по дзюдо.	2	4	6	
	<i>Учебная практика</i>	--	--	36	
Тема 7.	Организация и проведение соревнований по самбо	2	4	6	
Тема 8.	Правила соревнований по самбо.	2	4	6	
	<i>Дифференцированный зачет № 1</i>	--	6	6	
	<i>Учебная практика</i>	--	--	36	
	<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>50</b>	<b>72</b>	
<b>4 семестр</b>					
<b>Раздел 4.</b>	<b><i>Спортивная тренировка в спортивных единоборствах.</i></b>	<b>40</b>	<b>86</b>	<b>126</b>	
Тема 1.	Цель, задачи, принципы, основные средства, методы тренировки.	2	4	6	
Тема 2.	Общая физическая подготовка борца.	2	4	6	
Тема 3.	Специальная физическая подготовка.	2	4	6	
Тема 4.	Теоретическая подготовка борца.	2	4	6	
Тема 5.	Воспитательная работа и психологическая подготовка.	2	4	6	
Тема 6.	Тактическая подготовка.	2	4	6	
Тема 7.	Особенности тренировки борца в вольной борьбе.	2	4	6	
Тема 8.	Средства для совершенствования физической подготовки борца.	2	4	6	
Тема 9.	Методика обучения технике и тактике борца.	2	4	6	
Тема 10.	Подготовка и участие в соревнованиях в вольной борьбе.	2	4	6	
Тема 11.	Особенности тренировки боксера.	2	4	6	
Тема 12.	Методика обучения тактике боя в боксе.	2	4	6	
Тема 13.	Подготовка и участие в соревнованиях боксера.	2	4	6	
Тема 14.	Особенности тренировки дзюдоиста.	2	4	6	
Тема 15.	Методика обучение действиям дзюдо.	2	4	6	
Тема 16.	Особенности тренировки самбистов.	2	4	6	
Тема 17.	Методика обучения техники самбиста.	2	4	6	
Тема 18.	Методика обучения тактики самбиста.	2	4	6	
Тема 19.	Подготовка и участие в соревнованиях самбистов.	2	4	6	
	<i>Дифференцированный зачет № 2</i>	--	6	6	
	<b>Итого:</b>	<b>40</b>	<b>86</b>	<b>126</b>	
<b>5 семестр</b>					
<b>Раздел 5.</b>	<b><i>Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах.</i></b>	<b>18</b>	<b>66</b>	<b>84</b>	
Тема 1.	Организация и методика проведения занятий в спортивной школе.	2	4	6	
Тема 2.	Классификация типов занятий борцов.	2	4	6	
Тема 3.	Формы тренировочных занятий.	2	4	6	
Тема 4.	Структура тренировочного занятия.	2	4	6	
Тема 5.	Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.	2	4	6	
Тема 6.	Особенности построения тренировочного занятия борцов в вольной борьбе.	2	10	12	
Тема 7.	Особенности построения тренировочного занятия боксеров.	2	10	12	
Тема 8.	Особенности построения тренировочного занятия борцов в дзюдо.	2	10	12	
Тема 9.	Особенности построения тренировочного занятия самбистов.	2	10	12	
	<i>Дифференцированный зачет № 3</i>	--	6	6	
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>66</b>	<b>84</b>	
	<i>Педагогическая практика</i>	--	--	108	
<b>6 семестр</b>					
<b>Раздел 6.</b>	<b><i>Планирование подготовки.</i></b>	<b>14</b>	<b>64</b>	<b>78</b>	

Тема 1.	Основы многолетней подготовки борцов.	4	8	12	
Тема 2.	Учебные планы.	2	4	6	
Тема 3.	Система соревнований.	2	4	6	
Тема 4.	Планирование годовых циклов подготовки борцов.	2	4	6	
Тема 5.	Этап начальной подготовки.	2	4	6	
Тема 6.	Учебно-тренировочный этап.	2	4	6	
Тема 7.	Этап спортивного совершенствования.	2	4	6	
Тема 8.	Совершенствование техники вольной борьбы.	--	6	6	
Тема 9.	Совершенствование техники бокса.	--	6	6	
Тема 10.	Совершенствование техники дзюдо.	--	6	6	
Тема 11.	Совершенствование техники самбо.	--	6	6	
	<i>Дифференцированный зачет № 4</i>	--	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>14</b>	<b>64</b>	<b>78</b>	
	<i>Комплексный экзамен</i>	--	--	--	
	<b>Всего:</b>	<b>164</b>	<b>406</b>	<b>570</b>	