**2.2. Содержание обучения по профессиональному модулю (ПМ) (раздел борьба) Группа 31 ФК 3 курс 6 семестр**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы,**  **практические занятия,**  **самостоятельная работа обучающихся, курсовой проект** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Борьба VI семестр** |  | **54** |  |
| Раздел 1Введение. | . | ***10*** |  |
| Тема 1.1.История развития борьбы в России. | ***Содержание учебного материала***  Предмет, задачи, содержание курса. Борьба как учебный предмет, его содержание. Программный материал по годам обучения, организация занятий, зачётные требования. Возникновение, развитие и использование борьбы как физического упражнения. Первые письменные документы, зарождения борьбы. | **2** |  |
| Тема 1.2.Терминология в борьбе. | ***Содержание учебного материала***  Значение терминологии. Определение понятий терминология. Терминология и её значение при обучении приёмам. Термин как средство формирования оптимальной двигательной установки в борьбе. Образование полных названий приёмов борьбы и кратких слов-терминов. Значение терминологии для теории и практики борьбы. Методика образования названий приёмов, основываясь по положениям теории «установки». | **4** |  |
| Тема 1.3. Классификация в борьбе. | ***Содержание учебного материала***  Значение классификации. Определение понятий «классификация». Принципы, лежащие в основе составления классификации. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Анализ классификаций, используемых теорией и практикой борьбы: спортивная классификация, классификация борцов по возрастным группам, весовым категориям и спортивной подготовке, классификация техники, тактики, упражнений, средств тренировки и т. д. Разбор понятий «классификация» на примере борьбы. Значение классификации для теории и практики борьбы. Техника как важнейший объект классифицирования в борьбе. | **4** |  |
| Раздел 2. Страховка и самостраховка |  | ***4*** |  |
| Тема 2.1. Страховка и самостраховка, падение | **Практические занятия.**  Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи, движения в положении стоя на мосту с поворотом и без поворота головы, упражнения в положении моста с отягощениями, вставание на мост из положения стойки с опорой на партнёра, стоящего в партере; то же с последующим переворотом через голову; то же с положения стоя на мосту без партнёра и с партнёром, удерживающим различными захватами сбоку. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в падениях. Подготовительные упражнения к выполнению основных движений атакующего, при выполнении приёмов, на месте и в движении. Упражнения с манекеном. | **4** |  |
| **Раздел 3. Техника профессионально-значимых двигательных действий в борьбе** |  | ***8*** |  |
| Тема 3.1.Основные положения в борьбе | **Практические занятия**  В стойке (правая стойка, левая стойка, фронтальная стойка, низкая, средняя и высокая стойки. Партер высокий, низкий. | **4** |  |
| Тема 3.2. Кувырки вперёд, назад, через правое и левое плечо. | **Практические занятия**  Методы совершенствования качества выполнения основных приемов техники национальной борьбы.  Методика овладения техникой национальной борьбы близкой к изученным основам техники. Роль физических качеств при овладении различными приемами национальной борьбы. Разбор ошибок по материалам видеозаписей. | **4** |  |
| **Раздел 4. Методика изучения приёмов национальной борьбы** |  | ***32*** |  |
| Тема 4.1. Изучение и совершенствование приемов национальной борьбы. | **Практические занятия**Изучение и совершенствование приемов национальной борьбы. Определение и исправление ошибок в изучаемых приемах. Разбор ошибок по материалам видеозаписей. | **4** |  |
| Тема 4.2.Переворот рычагом. | **Практические занятия.**  Изучение и совершенствование переворота рычагом. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме. Разбор ошибок по материалам видеозаписей. | **4** |  |
| Тема 4.3.Переворот рывком за руку | **Практические занятия**  Изучение и совершенствование переворота рывком за руку. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме. Разбор ошибок по материалам видеозаписей. | **4** |  |
| Тема 4.4. Переворот нырком с захватом шеи и туловища. | **Практические занятия**  Изучение и совершенствование переворота нырком с захватом шеи и туловища. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме. Разбор ошибок по материалам видеозаписей. | **4** |  |
| Тема 4.5. Практические навыки приёмам национальной борьбы | **Практические занятия**  Забегания. Перевороты. Подход для броска через грудь. Броска через грудь. Изучение способов захвата. Изучение подбива. Разучивание способов захвата. Разучивание подбива. Приёмы в стойке. Бросок через грудь. Совершенствование подбива. Совершенствование захвата. Совершенствование броска через грудь. Изучение броска задней подножки. Изучение броска прогибом  Разучивание броска с зашагиванием. Совершенствование броска прогибом. Защита при броске прогибом, при броске через грудь. Разучивание защиты при броске прогибом. Разучивание защиты при зашагивании. Бросок подседом и подсадом | **4** |  |
| Тема 4.6. Методики обучения приёмов национальной борьбы | **Практические занятия**  Изучение и совершенствование приёмов национальной борьбыОпределение и исправление ошибок в изучаемых приемах | **4** |  |
| Тема 4.7. Обучение технике борьбы. | **Практические занятия**  Методы совершенствования качества выполнения основных приемов техники национальной борьбы.  Методика овладения техникой национальной борьбы близкой к изученным основам техники. Разучивание броска прогибом. Совершенствование броска зашагиванием. | **4** |  |
| Тема 4.8. Учебные схватки. | **Практические занятия**  Методами оценки уровня технической подготовленности спортсменов. Оценка тазовой структуры приемов.  Определение уровня модельной характеристики по степени развития физических качеств и функциональной подготовленности. | **4** |  |