

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об электронной подписи:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.11.2023 18:29:26
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Внетренировочная деятельность в избранном виде спорта (Б1.О.34.02)

Направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
Квалификация выпускника	Тренер по виду спорта. Преподаватель
Год начала подготовки (по учебному плану)	2022
Форма обучения, семестр	очная: 3 семестр заочная: 3 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачётных единиц: 3 часов: 108
Промежуточная аттестация	зачет

Разработчик рабочей программы:

Зекрин А.Ф., к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «26» апреля 2022 г.

№ 29.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. № 9.

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, необходимых для прочного освоения теоретических и методических основ внутренировочных факторов подготовки, и их использования в профессиональной деятельности с различными возрастным контингентом.

1.2 Задачи дисциплины

- Изучение особенностей восстановления и повышения работоспособности организма, суточного режима, закаливания организма, внутренировочного контроля, как факторов, влияющих на процесс подготовки единоборцев к соревнованиям.
- Ознакомление с факторами, влияющими на гигиену тела и профилактику травматизма единоборцев.
- На основе полученных знаний сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки в избранном виде спорта.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Внутренировочная деятельность в избранном виде спорта» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта: Внутренировочная деятельность в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-7 Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	ОПК-7.1 Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни. ОПК-7.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. ОПК-7.3 Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
ОПК-10 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.	ОПК-10.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма. ОПК-10.2 Умеет обеспечивать технику безопасности. ОПК-10.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурных и спортивных мероприятий.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной	60/0	60/0

	аттестации		
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		3 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	98/19	98/19
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			Всего	В т.ч. в форме практической подготовки		
1	Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена	2	4	0	8	14
2	Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем	2	4	0	10	16
3	Особенности восстановления и повышения работоспособности организма	4	6	0	8	18
4	Биологические ритмы организма человека	2	4	0	8	14
5	Гигиена тела спортсмена	2	4	0	8	14
6	Внетренировочный контроль борцов	2	4	0	8	14
7	Профилактика травматизма и охрана здоровья борцов	2	6	0	10	18
	Итого:	16	32	0	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Всего	В т. ч. в форме практической подготовки					
1	Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена	2	2	0	14	18
2	Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем	0	0	0	14	14
3	Особенности восстановления и повышения работоспособности организма	2	2	0	14	18
4	Биологические ритмы организма человека	0	0	0	14	14
5	Гигиена тела спортсмена	0	2	0	14	16
6	Внутренировочный контроль борцов	0	0	0	14	14
7	Профилактика травматизма и охрана здоровья борцов	0	0	0	14	14
Итого:		4	6	0	98	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы	Содержание
1	Тема «Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена»
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Суточный режим как один из факторов ЗОЖ. Основные компоненты суточного режима. Правильный режим квалифицированного борца. Идеальный режим во время отпуска.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Физиологический смысл режима. Приближение суточного режима к чередованию света и тьмы. Смена климата единоборцами и коррекция их суточного режима. Процесс акклиматизации организма после смены часовых поясов. Фазы акклиматизации.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2</i> Практическое занятие 2. Суточный режим и дефицит света. Рациональный сон единоборцев. Способы выявления геопатогенных зон. Место для сна. Нарушения сна. Бессонница. Профилактика нарушений сна.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Привести примеры, характеризующие компоненты суточного режима; Подготовить доклад на тему: «Суточный режим спортсмена»; Выучить определения базовых понятий темы).
2	Тема «Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем»
	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цель, задачи и сущность закаливания. Адаптация организма во время закаливания. Естественные факторы природы как средства закаливания организма. Воздушные ванны. Сон на воздухе или в прохладной комнате. Упражнения в сочетании с воздушными ваннами. Аэроионы для закаливания.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Солнечные ванны. Физиология натурального и искусственного загара. Загорание и защита от солнца. Плюсы и минусы загорания для единоборцев. Влияние геомагнитных бурь, озоновых дыр, солнечных лучей на единоборцев. Методика натурального загорания и защиты от солнца. Систематизированные правила загорания.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Водные процедуры. Типы бань. Правила пользования парной баней единоборцами. Физиология термовоздействия на единоборцев. Парная - эффективное средство восстановления единоборцев. Закаливание холодной водой (босохождение, обливания, холодные и теплые ванны, купание).

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Домашнее задание: подготовка докладов по теме «Виды закаливания», «Особенности натурального загорания и защиты от солнца». Выучить определения базовых понятий темы.</p>
3	<p align="center">Тема «Особенности восстановления и повышения работоспособности организма»</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Актуальность проблемы переносимости нагрузок в борьбе. Перетренированность организма. Своевременное восстановление организма спортсмена. Использование разнообразных средств восстановления.</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Классификация средств восстановления и повышения работоспособности. ЗОЖ – основа высокой работоспособности. Основные компоненты восстановительных процессов в организме. Педагогические средства восстановления организма. Психологические средства восстановления организма.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Электрические, механические, температурные, медикаментозные средства восстановления работоспособности, облучения и химические ванны.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Системное (комплексное) применение средств повышения и восстановления работоспособности. Дыхательные смеси и гипероксические процедуры. Ионизация помещения. Донорская кровь.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Зависимость вида восстановительных средств от направленности предшествующих и предстоящих тренировок единоборцев. Особенности восстановления в недельном микроцикле. Комплексы глобального воздействия для восстановления единоборцев после нагрузки.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Системное применение средств повышения и восстановления работоспособности». Примеры использования электрических, механических, температурных, медикаментозных средства восстановления работоспособности в ИВС.</p>
4	<p align="center">Тема «Биологические ритмы организма человека»</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Сущность и влияние биологических ритмов на организм спортсмена. Классификация биоритмов. Эндогенные и экзогенные биоритмы. Внутренние биоритмы человека.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Динамика работоспособности единоборцев в утренние, дневные, вечерние и ночные часы. Цикличность работоспособности и достижения спортсменов.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Биологические ритмы организма. Биоритмы и лечение травм, болезней. Оптимизация режима в отпуске. Физиологический смысл режима. Циркадианные биоритмы и их влияния на организм. Циркадианные колебания. Основные причины суточных колебаний физиологических функций. Биологические реакции организма.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Выучить определения понятий «биоритм», «эндогенные биоритмы», «экзогенные биоритмы», «циркадианные биоритмы»; Доклад на тему: «Динамика работоспособности единоборцев в утренние, дневные, вечерние и ночные часы»).</p>
5	<p align="center">Тема «Гигиена тела спортсмена»</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Гигиенические средства и оздоровительный эффект. Задачи личной гигиены. Гигиенические требования к местам занятий: уборка, вентиляция, освещение, отопление, температура, влажность. Подсобные помещения: душ, баня, раздевалка. Использование подсобных помещений. Гигиенические процедуры, туалет.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Гигиена тела. Уход за кожей тела. Уход за кожей лица. Уход за кожей и ногтями рук и ног. Профилактика грибковых заболеваний. Лечебные процедуры при грибковых заболеваниях.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Профилактика заболеваний полости рта. Лечение полости рта. Гигиена одежды. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена жилища. Профилактика вредных привычек. Наркомания. Алкоголизм. Табакокурение. Активное и пассивное курение.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Профилактика вредных привычек». Выучить определения базовых понятий темы.</p>
6	<p align="center">Тема «Внутриклубный контроль борцов»</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Цель, задачи, субъект, объект внутриклубного контроля. Содержание внутриклубного контроля. Признаки внутриклубного контроля. Разновидности внутриклубного контроля. Характеристика процессуального контроля. Характеристика отборочного контроля. Разновидности контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за гигиеной тренировочного зала и подсобных помещений.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Контроль за питанием и массой тела. Положительный энергетический баланс организма человека. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Количественные характеристики энергетической потребности борцов.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Контроль за гигиеной жилища. Контроль за личной гигиеной. Контроль за суточным режимом. Контроль за закаливающими</p>

	<p>процедурами. Контроль за процедурами повышения и восстановления работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выучить определения и характерные особенности понятий: «внетренировочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Примеры практического использования внутренировочного контроля в тренерской деятельности в ИВС.</p>
7	<p>Тема «Профилактика травматизма и охрана здоровья борцов»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Травматизм в борьбе. Виды травм у борцов. Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней. Особенности изготовления спортивной формы для женщин. Форма и защитные приспособления для тренировок и выступления на соревнованиях по спортивной борьбе. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Приемы страховки и само страховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки, как меры предупреждения травм.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Современные методики профилактики травм. Тейпирование. Основные принципы тейпирования. Основные правила наложения повязки из тейпа. Тейпирование суставов: пальцев кисти, стоп, голеностопного, локтевого, лучезапястного, коленного.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи. Правила обращения с оборудованием и инвентарем.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Современные методики профилактики травм», «Профилактика инфекционных заболеваний». Определение базовых понятий темы.</p>

5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<p>Тема «Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Суточный режим как один из факторов ЗОЖ. Основные компоненты суточного режима. Правильный режим квалифицированного борца. Идеальный режим во время отпуска.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Физиологический смысл режима. Приближение суточного режима к чередованию света и тьмы. Смена климата единоборцами и коррекция их суточного режима. Процесс акклиматизации организма после смены часовых поясов. Фазы акклиматизации.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов на темы: Суточный режим и дефицит света. Рациональный сон единоборцев. Способы выявления геопатогенных зон. Место для сна. Нарушения сна. Бессонница. Профилактика нарушений сна. Выполнение письменного домашнего задания (примеры, характеризующие компоненты суточного режима; заполнение таблицы «Суточный режим спортсмена»; определение базовых понятий темы).</p>
2	<p>Тема «Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Цель, задачи и сущность закаливания. Адаптация организма во время закаливания. Естественные факторы природы как средства закаливания организма. Воздушные ванны. Сон на воздухе или в прохладной комнате. Упражнения в сочетании с воздушными ваннами. Аэроионы для закаливания.</p>
	<p>Солнечные ванны. Физиология натурального и искусственного загара. Загорание и защита от солнца. Плюсы и минусы загорания для единоборцев. Влияние геомагнитных бурь, озоновых дыр, солнечных лучей на единоборцев. Методика натурального загорания и защиты от солнца. Систематизированные правила загорания.</p> <p>Водные процедуры. Типы бань. Правила пользования парной баней единоборцами. Физиология термовоздействия на единоборцев. Парная - эффективное средство восстановления единоборцев. Закаливание холодной водой (босохождение, обливания, холодные и теплые ванны, купание).</p> <p>Заполнение таблицы «Виды закаливания». Подготовка докладов по теме «Особенности натурального загорания и защиты от солнца». Определение базовых понятий темы.</p>
3	<p>Тема «Особенности восстановления и повышения работоспособности организма»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Актуальность проблемы переносимости нагрузок в борьбе. Перетренированность организма. Своевременное восстановление организма спортсмена. Использование разнообразных средств восстановления. Классификация средств восстановления и повышения работоспособности.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> ЗОЖ – основа высокой работоспособности. Основные компоненты восстановительных процессов в организме. Педагогические средства восстановления организма. Психологические средства восстановления организма.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Электрические, механические, температурные, медикаментозные средства восстановления работоспособности, облучения и химические ванны.</p> <p>Системное (комплексное) применение средств повышения и восстановления работоспособности. Дыхательные смеси и гипероксические процедуры. Ионизация помещения. Донорская кровь.</p> <p>Зависимость вида восстановительных средств от направленности предшествующих и предстоящих тренировок единоборцев. Особенности восстановления в недельном микроцикле. Комплексы глобального воздействия для восстановления единоборцев после нагрузки.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Системное применение средств повышения и восстановления работоспособности». Заполнение таблицы «Характеристика средств восстановления и повышения работоспособности организма борца». Примеры использования электрических, механических, температурных, медикаментозных средства восстановления работоспособности в ИВС.</p>
4	<p align="center">Тема «Биологические ритмы организма человека»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Динамика работоспособности единоборцев в утренние, дневные, вечерние и ночные часы. Цикличность работоспособности и достижения спортсменов. Биологические ритмы организма. Биоритмы и лечение травм, болезней. Оптимизация режима в отпуске. Физиологический смысл режима.</p> <p>Циркадианные биоритмы и их влияния на организм. Циркадианные колебания. Основные причины суточных колебаний физиологических функций. Биологические реакции организма.</p> <p>Выучить определения понятий «биоритм», «эндогенные биоритмы», «экзогенные биоритмы», «циркадианные биоритмы»; заполнение таблицы «Динамика работоспособности единоборцев в утренние, дневные, вечерние и ночные часы»).</p>
5	<p align="center">Тема «Гигиена тела спортсмена»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Гигиенические средства и оздоровительный эффект. Задачи личной гигиены. Гигиенические требования к местам занятий: уборка, вентиляция, освещение, отопление, температура, влажность. Подсобные помещения: душ, баня, раздевалка. Использование подсобных помещений. Гигиенические процедуры, туалет. Гигиена тела. Уход за кожей тела. Уход за кожей лица. Уход за кожей и ногтями рук и ног. Профилактика грибковых заболеваний. Лечебные процедуры при грибковых заболеваниях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Профилактика заболеваний полости рта. Лечение полости рта. Гигиена одежды. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена жилища.</p> <p>Профилактика вредных привычек. Наркомания. Алкоголизм. Табакокурение. Активное и пассивное курение.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Профилактика вредных привычек». Определение базовых понятий темы.</p>
6	<p align="center">Тема «Внетренировочный контроль борцов»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Цель, задачи, субъект, объект внутренировочного контроля. Содержание внутренировочного контроля. Признаки внутренировочного контроля. Разновидности внутренировочного контроля.</p> <p>Характеристика процессуального контроля. Характеристика отборочного контроля. Разновидности контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за гигиеной тренировочного зала и подсобных помещений.</p> <p>Контроль за питанием и массой тела. Положительный энергетический баланс организма человека. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Количественные характеристики энергетической потребности борцов.</p> <p>Контроль за гигиеной жилища. Контроль за личной гигиеной. Контроль за суточным режимом. Контроль за закалывающими процедурами. Контроль за процедурами повышения и восстановления работоспособности.</p> <p>Определение понятий «внетренировочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Заполнение таблицы «Разновидности внутренировочного контроля». Примеры практического использования внутренировочного контроля в тренерской деятельности в ИВС.</p>
7	<p align="center">Тема «Профилактика травматизма и охрана здоровья борцов»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Гигиенические требования к занимающимся. Спортивная одежда и уход за ней. Особенности изготовления спортивной формы для женщин. Форма и защитные приспособления для тренировок и выступления на соревнованиях по спортивной борьбе. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Приемы страховки и самостраховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки, как меры предупреждения травм.</p> <p>Современные методики профилактики травм. Тейпирование. Основные принципы тейпирования. Основные правила наложения повязки из тейпа. Тейпирование суставов: пальцев кисти, стоп, голеностопного, локтевого, лучезапястного, коленного. Правовые аспекты оказания первой доврачебной помощи. Правила обращения с оборудованием и инвентарем.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Современные методики профилактики травм», «Профилактика инфекционных заболеваний». Определение базовых понятий темы.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Гарник В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие - М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2012 + электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
2. Зекрин Ф.Х. Введение в профессиональную деятельность тренера-преподавателя по спортивной борьбе: учебное пособие с грифом УМО / Ф.Х. Зекрин, К.В. Чедов. – Чайковский: ЧГИФК, 2013 г. (электр. ресурс).
3. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник - М.: Советский спорт, 2011 + электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».

6.1.2 Дополнительная литература

4. Зекрин, Ф.Х. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования: учеб.- метод. пособие / Зекрин Ф.Х. – Чайковский: ЧГИФК, 2009. + электр. ресурс.
5. Туманян Г.С. и др. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч.І. – Кн. 2. «Исторические вехи развития спортивных единоборств: учебное пособие / Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. – М.: Советский спорт, 2002.
6. Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч.І. – Кн. 3. «Профессия – тренер» – М.: Советский спорт, 2000.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Библиотека международной спортивной информации	http://bmsi.ru/

	[электронный ресурс]	
5.	Портал открытых данных РФ [электронный ресурс]	https:// data.gov.ru/
6.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность) [электронный ресурс]	https://www.antiplagiat.ru/
7.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки») [электронный ресурс]	https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/
8.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]	http://www.realkarate.ru
9.	Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]	http://martialsport.ru

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя.
аудитория № 412 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 417 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д. 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	1. Спортивный инвентарь, оборудование и тренажеры: боксерский ринг, татами, тренажер «Кикгест-100», командная система Polar team Solution, комплект «Рыцарь» для совершенствования техники ударов, мешок боксерский, платформа для груши Green Hill, тренажер-петли TRX-PRO, груша на подвеске Best, тренажер Burn machine speed intermediate speed bag, тренажер Burn machine speed bag novice bag, тренажер МаэстроНокаут.
Зал № 37 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	1. Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.