

Документ подписан простой электронной подписью
Информация об электронной подписи:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.11.2023 18:29:41
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

Основы тренерского мастерства (Б1.В.ДВ.02.01)

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.04 Спорт</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2022</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 7 семестр заочная: 7,8 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачётных единиц: 2 часов: 72</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачет</i> |

Разработчик рабочей программы:

Козырева А.П.,
ст. преподаватель

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 компетенций, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для прочного освоения теоретических и методических основ тренерского мастерства, и их использования в профессиональной деятельности с различным возрастным контингентом.

1.2 Задачи дисциплины

- Изучить особенности управления процессом спортивного совершенствования в избранном виде единоборств.
- Ознакомить с особенностями организации и содержания тренировочного занятия, а также с моделированием спортивной деятельности в единоборствах.
- На основе полученных знаний сформировать способности студентов правильно ориентироваться в решении профессиональных задач, связанных с теорией и практикой спортивной тренировки в единоборствах.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Основы тренерского мастерства» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

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 «Основы тренерского мастерства» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемая компетенция | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|
| ПК-4 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство | ПК-4.1 Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта; ПК-4.6 Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки; ПК-4.8 Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства. |
| <i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер»/ ОТФ:</i> В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации | |

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | |
|-----|---|----------------------|-------|
| | | 7 сем. | Всего |
| 1 | Контактная работа | 36 | 36 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 12 | 12 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 24/8 | 24/8 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 36/0 | 36/0 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | |
| | <i>в академических часах</i> | 72 | 72 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 2 | 2 |

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

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|---|----------------------|-----------|-------|
| | | 7 семестр | 8 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 2 | 6 | 8 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 2 | 0 | 2 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 0 | 6/4 | 6/4 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 34/0 | 30/4 | 64/4 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачет | - | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | | |
| | <i>в академических часах</i> | 36 | 36 | 72 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 1 | 1 | 2 |

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 | Формы организации и содержание тренировочных занятий | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 2 | Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 3 | Управление процессом спортивного совершенствования | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| 4 | Методика спортивной подготовки единоборцев | 2 | 4 | 4 | 6 | 12 |
| 5 | Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола | 2 | 4 | 4 | 6 | 12 |
| 6 | Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях | 2 | 4 | 0 | 6 | 12 |
| Итого: | | 12 | 24 | 8 | 36 | 72 |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № темы | Темы дисциплины | Виды учебной работы и трудоемкость в часах | | | | |
|---------------|---|--|--|----------|------------------------|----------------------|
| | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Трудоемкость в часах |
| | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | | | |
| | Всего | | В т.ч. в форме практической подготовки | | | |
| 1 | Формы организации и содержание тренировочных занятий | 0 | 2 | 0 | 10 | 12 |
| 2 | Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК | 2 | 0 | 0 | 10 | 12 |
| 3 | Управление процессом спортивного совершенствования | 0 | 0 | 0 | 12 | 12 |
| 4 | Методика спортивной подготовки единоборцев | 0 | 2 | 2 | 10 | 12 |
| 5 | Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола | 0 | 2 | 2 | 10 | 12 |
| 6 | Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях | 0 | 0 | 0 | 12 | 12 |
| Итого: | | 2 | 6 | 4 | 64 | 72 |

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 «Формы организации и содержание тренировочных занятий» <i>Занятие лекционного типа</i> 1. Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера. Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа). Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание. Внеурочные занятия: теоретические и практические, самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская работа студентов, показательные выступления. Занятия другими видами спорта. Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание |
| | <i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 1,2. По заданию преподавателя студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного, тренировочного занятия, задание единоборцам для самостоятельных занятий дома. План проведения наблюдений в соревнованиях |
| | <i>Самостоятельная работа.</i> Определение базовых понятий темы. Проверка усвоенного материала лекции в форме вопросов и ответов. Домашнее задание: Студенты делают сообщения по различным вопросам темы. Подготовка к зачету. |
| 2 | Тема «Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК» |

| | |
|---|--|
| | <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Цели, задачи многолетней подготовки в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР. Планирование работы. Примерный учебный план ДЮСШ по единоборствам.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Соотношение средств подготовки. Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям. Минимальное количество учебных групп и занимающихся в группах по этапам подготовки (начальная подготовка, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высокого спортивного мастерства). Режим учебно-тренировочной работы. Содержание программы для групп начальной подготовки (3 года), учебно-тренировочных групп (4 года), групп спортивного совершенствования (3 года). Теория, физическая подготовка (общая и специальная), техническая подготовка, упражнения психологической подготовки, приемы самозащиты. Студенты составляют поурочные планы в ДЮСШ на основании программы для ДЮСШ по ударным единоборствам для групп по этапам подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определение базовых понятий темы. Домашнее задание: подготовка докладов по теме: «Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК». Подготовка к зачету.</p> |
| 3 | <p><i>Тема «Управление процессом спортивного совершенствования»</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Система отбора и комплектования групп, сборных команд. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность). Этапы отбора. Система соревнований. Планирование спортивного совершенствования. Перспективный план (многолетнее планирование), текущее планирование (годовое). Оперативное планирование (к соревнованию). Периоды тренировки. Дозировка нагрузки по периодам. Построение и содержание тренировочных циклов. Форма и содержание плана подготовки единоборца к соревнованию. Режим тренирующегося спортсмена в предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периоде. Весовой режим. Методы сгонки веса. Режим питания. Режим дня.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6.</i> Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования подготовки в последующих периодах тренировки. Планирование подготовки сборной команды и индивидуальной подготовки единоборца. Студенты по заданию преподавателя планируют подготовку команды по результатам педагогических наблюдений. Составляют план индивидуальной подготовки единоборца. Распределяют время на совершенствование техники.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определение базовых понятий темы. Домашнее задание: подготовка докладов по теме «Управление процессом спортивного совершенствования». Подготовка к зачету.</p> |
| 4 | <p><i>Тема «Методика спортивной подготовки единоборцев»</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Цели, задачи и содержание тренировки единоборцев. Единство и взаимосвязь коллективных и личных целей тренировки в спортивных единоборствах. Мотивация, стимулирование интереса к занятиям единоборствами и стремление к высшим достижениям. Задачи тренировки и значение их оптимального решения для достижения конечной цели. Компоненты содержания тренировки единоборцев: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных качеств, повышение уровня работоспособности и специальной тренированности, формирование психической готовности к высшим достижениям и надежности соревновательной деятельности. Эстетический аспект содержания тренировки единоборцев.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 7,8.</i> Анализ специально-подготовительных и специальных упражнений, способствующих наилучшему овладению техникой приемов и действий, а также соревновательных навыков и умений. Разбор специфических методов тренировки. Метод с условным противником (разнообразные манекены) для совершенствования различных компонентов техники (точность, амплитуда, ловкость, координации). Метод тренировки с противником для закрепления технико-тактического взаимодействия, для совершенствования специализированных умений проводить приемы борьбы и защиты против них. Анализ упражнений, способствующих развитию умений выбирать момент для начала своих действий, определять стойку, захват, дистанцию и различать действительные и ложные угрозы и т.д. Использование индивидуального и группового обучения. Выявление ошибок и методика их исправления.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Методика спортивной подготовки единоборцев». Определение базовых понятий темы. Подготовка к зачету.</p> |
| 5 | <p><i>Тема «Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола»</i></p> |

| | |
|---|---|
| | <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Особенности организации тренировки подростков, юношей, девушек, взрослых и женщин. Особенности организации совместных тренировок.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 9, 10.</i> Особенности физической подготовки подростков, юношей, девушек, взрослых (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости). Особенности психологической подготовки. Особенности технико-тактической подготовки. Особенности развития молодежи в регионах страны, которые нужно учитывать при планировании занятия. Дозировка нагрузки в занятиях подростков, юношей, девушек. Регулирование взаимоотношений юношей и девушек в процессе занятий в свободное время. По заданию преподавателя студенты, выполняя роль тренера, планируют проведение занятий с различным контингентом единоборцев (физическую, техническую, психологическую, тактическую). При этом используется программа для ДЮСШ по виду единоборств.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола». Определение базовых понятий темы. Подготовка к зачету.</p> |
| 6 | <p>Тема «Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в клубах и коллективах физической культуры. Цели, задачи клуба. Организация работы клуба (агитация и пропаганда, руководство клуба, комиссии). Планирование работы клуба. Перспективные и текущие планы. Разделы плана (воспитательная работа, учебно-тренировочная, спортивная, агитационно-массовая, врачебный контроль, подготовка общественных кадров, хозяйственная работа). Учебный план. График учебного плана, рабочий план, конспект занятий. Планирование учебно-педагогического процесса спортивных достижений, индивидуальный перспективный план, календарный план спортивно-массовых мероприятий, поурочный рабочий план, расписание занятий. Учет работы клуба, таблица спортивных результатов, форма итогового годового отчета.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11, 12.</i> Занятия спортивными единоборствами в системе физического воспитания в ВУЗах и СУЗах. Задачи, организация. Характеристика контингента занимающихся, нормы и требования программы. Содержание и особенности организации занятий на отделении спортивного совершенствования. Особенности планирования при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью. Подготовка кадров.</p> <p>Цели, задачи, контингент ДЮСШ, СДЮСШОР, ШИСП. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы для различных возрастных групп. Организационно-методические особенности организации работы в клубах по месту жительства, в группах на самокупаемости.</p> <p>Отбор и комплектование групп. Требование перевода в группы следующего года обучения. Организационно-методические особенности подготовки борцов в ШВСМ, сборных командах. Характеристика основных этапов подготовки. Планирование тренировочных нагрузок по периодам, этапам, неделям (циклам). Медицинский контроль. Политико-воспитательная работа. Контингент. Отбор в ШВСМ, сборные команды. Цели и методы отбора. Принципы, этапы, критерии отбора. Комплектование и подбор тренерского состава. Особенности организации работы сборных команд. Юридическое основание, положение, финансовое обеспечение, штатный состав, материальное обеспечение, документация. Цели и задачи подготовки в сборных командах. Организационно-методические особенности организации занятий в средней общеобразовательной школе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Студенты делают сообщения об особенностях подготовки единоборцев. Проверка усвоенного материала лекции в форме вопросов и ответов. Определение базовых понятий темы. Подготовка к зачету.</p> |

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

| Темы | Содержание |
|------|--|
| 1 | <p align="center">Тема «Формы организации и содержание тренировочных занятий»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера. Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа). Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание. Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, лабораторные, их задачи и содержание. Внеурочные занятия: теоретические и практические, самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская работа студентов, показательные выступления. Занятия другими видами спорта. Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание. По заданию преподавателя студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного, тренировочного занятия, задание единоборцам для самостоятельных занятий дома. План проведения наблюдений в соревнованиях</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определение базовых понятий темы. Проверка усвоенного материала лекции в форме вопросов и ответов. Домашнее задание: Студенты делают сообщения по различным вопросам темы. Подготовка к зачету.</p> |
| 2 | <p align="center">Тема «Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК»</p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Цели, задачи многолетней подготовки в КФК, ДЮСШ, СДЮШОР. Планирование работы. Примерный учебный план ДЮСШ по единоборствам. Соотношение средств подготовки. Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям. Минимальное количество учебных групп и занимающихся в группах по этапам подготовки (начальная подготовка, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования, высокого спортивного мастерства). Режим учебно-тренировочной работы. Содержание программы для групп начальной подготовки (3 года), учебно-тренировочных групп (4 года), групп спортивного совершенствования (3 года). Теория, физическая подготовка (общая и специальная), техническая подготовка, упражнения психологической подготовки, приемы самозащиты. Студенты составляют поурочные планы в ДЮСШ на основании программы для ДЮСШ по ударным единоборствам для групп по этапам подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определение базовых понятий темы. Домашнее задание: подготовка докладов по теме: «Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК». Подготовка к зачету.</p> |
| 3 | <p align="center">Тема «Управление процессом спортивного совершенствования»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Система отбора и комплектования групп, сборных команд. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность). Этапы отбора. Система соревнований. Планирование спортивного совершенствования. Перспективный план (многолетнее планирование), текущее планирование (годичное). Оперативное планирование (к соревнованию). Периоды тренировки. Дозировка нагрузки по периодам. Построение и содержание тренировочных циклов. Форма и содержание плана подготовки единоборца к соревнованию. Режим тренирующегося спортсмена в предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периоде. Весовой режим. Методы стонки веса. Режим питания. Режим дня. Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования подготовки в последующих периодах тренировки. Планирование подготовки сборной команды и индивидуальной подготовки единоборца. Студенты по заданию преподавателя планируют подготовку команды по результатам педагогических наблюдений. Составляют план индивидуальной подготовки единоборца. Распределяют время на совершенствование техники. Определение базовых понятий темы. Домашнее задание: подготовка докладов по теме «Управление процессом спортивного совершенствования». Подготовка к зачету.</p> |
| 4 | <p align="center">Тема «Методика спортивной подготовки единоборцев»</p> |

| | |
|---|--|
| | <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Цели, задачи и содержание тренировки единоборцев. Единство и взаимосвязь коллективных и личных целей тренировки в спортивных единоборствах. Мотивация, стимулирование интереса к занятиям единоборствами и стремление к высшим достижениям. Задачи тренировки и значение их оптимального решения для достижения конечной цели. Компоненты содержания тренировки единоборцев: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных качеств, повышение уровня работоспособности и специальной тренированности, формирование психической готовности к высшим достижениям и надежности соревновательной деятельности. Эстетический аспект содержания тренировки единоборцев.</p> <p>Анализ специально-подготовительных и специальных упражнений, способствующих наилучшему овладению техникой приемов и действий, а также соревновательных навыков и умений. Разбор специфических методов тренировки. Метод с условным противником (разнообразные манекены) для совершенствования различных компонентов техники (точность, амплитуда, ловкость, координация). Метод тренировки с противником для закрепления технико-тактического взаимодействия, для совершенствования специализированных умений проводить приемы борьбы и защиты против них. Анализ упражнений, способствующих развитию умений выбирать момент для начала своих действий, определять стойку, захват, дистанцию и различать действительные и ложные угрозы и т.д. Использование индивидуального и группового обучения. Выявление ошибок и методика их исправления. Подготовка докладов по теме «Методика спортивной подготовки единоборцев». Определение базовых понятий темы. Подготовка к зачету.</p> |
| | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Методика спортивной подготовки единоборцев». Определение базовых понятий темы. Подготовка к зачету.</p> |
| 5 | <p>Тема «Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола»</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Особенности организации тренировки подростков, юношей, девушек, взрослых и женщин. Особенности организации совместных тренировок.</p> <p>Особенности физической подготовки подростков, юношей, девушек, взрослых (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости). Особенности психологической подготовки. Особенности технико-тактической подготовки. Особенности развития молодежи в регионах страны, которые нужно учитывать при планировании занятия. Дозировка нагрузки в занятиях подростков, юношей, девушек. Регулирование взаимоотношений юношей и девушек в процессе занятий в свободное время. По заданию преподавателя студенты, выполняя роль тренера, планируют проведение занятий с различным контингентом единоборцев (физическую, техническую, психологическую, тактическую). При этом используется программа для ДЮСШ по виду единоборств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола». Определение базовых понятий темы. Подготовка к зачету.</p> |
| 6 | <p>Тема «Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях»</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в клубах и коллективах физической культуры. Цели, задачи клуба. Организация работы клуба (агитация и пропаганда, руководство клуба, комиссии). Планирование работы клуба. Перспективные и текущие планы. Разделы плана (воспитательная работа, учебно-тренировочная, спортивная, агитационно-массовая, врачебный контроль, подготовка общественных кадров, хозяйственная работа). Учебный план. График учебного плана, рабочий план, конспект занятий. Планирование учебно-педагогического процесса спортивных достижений, индивидуальный перспективный план, календарный план спортивно-массовых мероприятий, поурочный рабочий план, расписание занятий. Учет работы клуба, таблица спортивных результатов, форма итогового годового отчета.</p> <p>Занятия спортивными единоборствами в системе физического воспитания в ВУЗах и СУЗах. Задачи, организация. Характеристика контингента занимающихся, нормы и требования программы. Содержание и особенности организации занятий на отделении спортивного совершенствования. Особенности планирования при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью. Подготовка кадров.</p> <p>Цели, задачи, контингент ДЮСШ, СДЮСШОР, ШИСП. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы для различных возрастных групп. Организационно-методические особенности организации работы в клубах по месту жительства, в группах на самокупаемости.</p> <p>Отбор и комплектование групп. Требование перевода в группы следующего года обучения. Организационно-методические особенности подготовки борцов в ШВСМ, сборных командах. Характеристика основных этапов подготовки. Планирование тренировочных нагрузок по периодам, этапам, неделям (циклом). Медицинский контроль. Политико-воспитательная работа. Контингент. Отбор в ШВСМ, сборные команды. Цели и методы отбора. Принципы, этапы, критерии отбора. Комплектование и подбор тренерского состава. Особенности организации работы сборных команд. Юридическое основание, положение, финансовое обеспечение, штатный состав, материальное обеспечение, документация. Цели и задачи подготовки в сборных командах. Организационно-методические особенности организации занятий в средней общеобразовательной школе. Определение базовых понятий темы. Подготовка к зачету.</p> |

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Бокс. Теория и методика: учебник для вузов / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2009.
2. Котешев В.Е., Макаров В.А. Бокс: Учебник для вузов. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008.
3. Кураков Э.М. Подготовка боксеров в вузах: учебное пособие / Э.М. Кураков, В.Н. Клещев. – М.: Физическая культура, 2008.
4. Теория и методика бокса: учебник / Под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

6.1.2 Дополнительная литература

5. Бакулев С.Е. и др. Основы подготовки в кикбоксинге: учебное пособие/ Бакулев С. Е., Назаренко М.В., Момот Д.А. – СПб.: СПбГУФК, 2007 (электр. ресурс).
6. Киселев В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие. – М.: Физическая культура, 2006.
7. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000.
8. Мартенс Р. Успешный тренер: практическое пособие. - М.: Человек, 2014 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).
9. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. - М.: Советский спорт, 2006.
10. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Изд.центр «Академия», 2007.
11. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебно-методическое пособие/ Якимов А.М.- М.: Спорт, 2015 (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

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

| <i>Электронно-библиотечные системы</i> | | <i>Ссылка на ресурс</i> |
|--|---|---|
| 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 [электронный ресурс] | http://bmsi.ru/ |
| 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 «Киктест-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: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии. |