

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация об электронной подписи:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 15:08:29  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Теории и методики единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7, 8 семестр заочная: 7, 8, 9 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 6 часов: 216</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт, экзамен</i>

Разработчик рабочей программы Козырева А.П., ст. преподаватель

Рецензент Зебзеев В.В., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
Теории и методики единоборств**

«12» мая 2020 г., протокол № 27.

Заведующий кафедрой ТиМЕ к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Зебзеев В.В.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент \_\_\_\_\_ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки Физическая культура, 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 процесса спортивного совершенствования в избранном виде единоборств.
- ознакомиться 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
<b>ПК-3</b> Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки	<b>ПК-3.1</b> Знает основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки <b>ПК-3.2</b> Умеет осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки <b>ПК-3.3</b> Имеет опыт проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<b>Знает:</b> - принципы и методику тренировочной деятельности спортсменов, закономерности становления многолетнего спортивного мастерства в ИВС - правила, особенности судейства и соревновательной деятельности спортсменов в ИВС <b>Умеет:</b> - составлять документацию для осуществления руководства занимающихся на этапах спортивной подготовки <b>Имеет опыт:</b> - использования различных способов организации и управления многолетней спортивной подготовкой в ИВС - построения подготовки спортсменов различных этапов к участию в соревнованиях
<i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i> В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)		

## 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Основы тренерского мастерства» (Б1.В.ДВ.02.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: «Рукопашный бой», «Боевое самбо», «Стрелковый спорт», «Акробатика и прыжки на батуте», «Силовая подготовка», «Дзюдо», «Ударные единоборства», «Судейская практика в избранном виде спорта», «Фитнес», Производственная практика: тренерская.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

##### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 семестр	8 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	44	44	88
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	24	96/27	120/27
3	Промежуточная аттестация: зачет	+	-	+
	экзамен	-	27	27
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	144	216
	<i>в зачетных единицах</i>	2	4	6

##### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах			
		7 семестр	8 семестр	9 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	10	24	44
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6	16	28
2	Самостоятельная работа/ в том числе подготовка к промежуточной аттестации	44	44/4	84/9	172/13
3	Промежуточная аттестация: зачет	-	4	-	4
	экзамен	-	-	9	9
4	Всего трудоемкость дисциплины:				
	<i>в академических часах</i>	54	54	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	1,5	1,5	3	6

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>7 семестр</i>									
1	Формы организации и содержание тренировочных занятий	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	2	14	16	8	24	УО-1,3,5 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2	Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	0	16	16	8	24	УО-1,3,5 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
3	Управление процессом спортивного совершенствования	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	2	14	16	8	24	УО-1,3,5 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ КТ
<i>Итого в 7 семестре:</i>			4	44	48	24	72		
<i>8 семестр</i>									
4	Моделирование спортивной деятельности	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	0	12	12	18	30	УО-1,4,5 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ КТ
5	Методика спортивной подготовки единоборцев	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	2	10	12	16	28	УО-1,4,5 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ КТ
6	Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	0	12	12	18	30	УО-1,4,5 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ КТ
7	Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	2	10	12	44	56	УО-1,4,5 ПР-1 ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
<i>Итого в 8 семестре:</i>			4	44	48	96	144		
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>88</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>216</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>7 семестр</b>									
1	Формы организации и содержание тренировочных занятий	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	2	0	2	16	18	УО-1,3,5 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2	Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	0	4	4	14	18	УО-1,3,5 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
3	Управление процессом спортивного совершенствования	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	2	2	4	14	18	УО-1,3,5 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ КТ
<i>Итого в 7 семестре:</i>			4	6	10	44	54		
<b>8 семестр</b>									
4	Моделирование спортивной деятельности	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	2	2	4	22	26	УО-1,3,5 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ КТ
5	Методика спортивной подготовки единоборцев	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	2	4	6	22	28	УО-1,3,5 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ КТ
<i>Итого в 8 семестре:</i>			4	6	10	44	54		
6	Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	4	8	12	39	51	УО-1,4,5 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ КТ
7	Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	4	8	12	45	57	УО-1,4,5 ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
<i>Итого в 9 семестре:</i>			8	16	24	84	108		
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>88</b>	<b>96</b>	<b>172</b>	<b>216</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>проблемные ситуации.</li> </ul> <p><i>КТ – комбинированные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачёт;</li> <li>УО-4 – экзамен;</li> <li>УО-5 – доклад, сообщение.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест, письменный ответ.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-1 – ситуационные задачи / практический зачет.</li> </ul>

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<p align="center"><b>Тема «Формы организации и содержание тренировочных занятий»</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 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</p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2,3,4,5,6,7.</i> 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.</p>	
2	<p><b>Тема «Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК»</b></p>
	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8,9,10,11,12,13,14,15.</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».</p>	

	<p align="center"><b>Тема «Управление процессом спортивного совершенствования»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</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>
3	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16,17,18,19,20,21,22.</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».</p>
	<p align="center"><b>Тема «Моделирование спортивной деятельности»</b></p>
4	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23,24,25,26,27,28.</i> Общие понятия и принципы моделирования. Определение понятий: «моделирование», «модель». Виды моделей: натуральное, умозрительное, математические, условные. Моделирование в процессе обучения и тренировки. Эксперименты на моделях. Моделирование обучения и тренировки. Принципы моделирования и параметры моделей. Моделирование тренировки. Моделирование соревновательной деятельности. Построение математических моделей. Моделирование физической подготовленности. Моделирование тактической подготовки. Моделирование психологической подготовки единоборцев. Студенты составляют модели подготовленности единоборцев. На основании параметров модели (техники, тактики, физической и психической подготовленности) составляют тактику и проверяют ее эффективность в экспериментах на моделях. Математическая обработка экспериментальных данных. Составление таблиц, графиков, схем. Изложение полученных данных в докладах, статьях, курсовых и дипломных работах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Моделирование спортивной деятельности единоборцев». Определение базовых понятий темы. Подготовка к экзамену.</p>
	<p align="center"><b>Тема «Методика спортивной подготовки единоборцев»</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</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>
5	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29,30,31,32,33.</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 экзамену.</p>



6	<p><b>Тема «Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола»</b></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 34,35,36,37,38,39.</i> Особенности организации тренировки подростков, юношей, девушек, взрослых и женщин. Особенности организации совместных тренировок. 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 экзамену.</p>
7	<p><b>Тема «Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях»</b></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</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) 40,41,42,43,44.</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 (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.</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 экзамену.</p>	

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<p><b>Тема «Формы организации и содержание тренировочных занятий»</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 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</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы,</p>

	учебного, учебно-тренировочного, тренировочного занятия, задание единоборцам для самостоятельных занятий дома. План проведения наблюдений в соревнованиях. Определение базовых понятий темы. Проверка усвоенного материала лекции в форме вопросов и ответов. Домашнее задание: Студенты делают сообщения по различным вопросам темы.
2	<b>Тема «Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК»</b>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1, 2.</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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Студенты составляют поурочные планы в ДЮСШ на основании программы для ДЮСШ по ударным единоборствам для групп по этапам подготовки. Определение базовых понятий темы. Домашнее задание: подготовка докладов по теме: «Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК».
3	<b>Тема «Управление процессом спортивного совершенствования»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 2.</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.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Студенты по заданию преподавателя планируют подготовку команды по результатам педагогических наблюдений. Составляют план индивидуальной подготовки единоборца. Распределяют время на совершенствование техники (разучивание, схватки учебно-тренировочные). Определение базовых понятий темы. Домашнее задание: подготовка докладов по теме «Управление процессом спортивного совершенствования».
4	<b>Тема «Моделирование спортивной деятельности»</b>
	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Общие понятия и принципы моделирования. Определение понятий: «моделирование», «модель». Виды моделей: натуральное, умозрительное, математические, условные. Моделирование в процессе обучения и тренировки. Эксперименты на моделях. Моделирование обучения и тренировки. Принципы моделирования и параметры моделей. Моделирование тренировки. Моделирование соревновательной деятельности. Построение математических моделей. Моделирование физической подготовленности. Моделирование тактической подготовки. Моделирование психологической подготовки единоборцев.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Студенты составляют модели подготовленности единоборцев. На основании параметров модели (техники, тактики, физической и психической подготовленности) составляют тактику и проверяют ее эффективность в экспериментах на моделях. Математическая обработка экспериментальных данных. Составление таблиц, графиков, схем. Изложение полученных данных в докладах, статьях, курсовых и дипломных работах.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка докладов по теме «Моделирование спортивной деятельности единоборцев». Определение базовых понятий темы.
5	<b>Тема «Методика спортивной подготовки единоборцев»</b>
	<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

	<p>тренированности, формирование психической готовности к высшим достижениям и надежности соревновательной деятельности. Эстетический аспект содержания тренировки единоборцев.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</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).</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Метод тренировки с противником для закрепления технико-тактического взаимодействия, для совершенствования специализированных умений проводить приемы борьбы и защиты против них.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> 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.</p>
6	<p><b><i>Тема «Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола»</i></b></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5, 6.</i> Особенности организации тренировки подростков, юношей, девушек, взрослых и женщин. Особенности организации совместных тренировок. 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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8,9,10.</i> 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 экзамену.</p>
7	<p><b><i>Тема «Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях»</i></b></p> <p><i>Занятия лекционного типа 7, 8.</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><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12,13,14.</i> 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.</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 экзамену.</p>
---

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации по дисциплине:  
 - зачёт в 7 семестре;  
 - экзамен в 8 семестре.

Критерии выставления зачёта, экзаменационной оценки соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

#### *Рейтинговая система дисциплины (7 семестр)*

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Формы организации и содержание тренировочных занятий	10	20	30
Организация и методика многолетней подготовки единоборцев в ДЮСШ, СДЮШОР, КФК		20	
Управление процессом спортивного совершенствования		20	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

#### *Рейтинговая система дисциплины (8 семестр)*

Темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Моделирование спортивной деятельности	10	15	30
Методика спортивной подготовки единоборцев		15	
Особенности организации тренировки единоборцев различного возраста и пола		15	
Организационно-методические особенности подготовки единоборцев в различных организациях		15	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## **6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)**

Учебным планом предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 8 семестре;
- экзамен в 9 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля. Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## **7 Перечень основной и дополнительной литературы**

### *Основная 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. Клецёв. – М.: Физическая культура, 2008.
4. Теория и методика бокса: учебник / Под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

### *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.: Терра-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»).

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 7.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 7.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>
- Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта») [электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
- Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.realkarate.ru>
- Интернет-сайт «Боевой дух: все о боевых искусствах мира» [электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.battlespirit.ru>
- Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://martialsport.ru>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа
<p>аудитория № 11 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>28 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук; Учебное оборудование: учебная доска; кушетка, ширма</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 61543164</p>
<p>аудитория № 12 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>26 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук; Учебное оборудование: учебная доска;</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 43037028, пакет офисных программ лицензия № 48382521</p>
<p>Зал № 12 спортивный зал, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, 27/1</p>	<p>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</p>	<p>Нет</p>
<p>Аудитория № 109 (библиотека)</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>48 посадочных мест Учебное оборудование: Компьютер Lenovo S40-40 – 14 шт. Компьютер Instar Modern – 2 шт. Компьютер Aquarius Pro P30 – 1 шт. Тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue – 1шт.</p>	<p>Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.</p>
<p>Аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>4 посадочных места Учебное оборудование: компьютеры - 3 шт.</p>	<p>Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821</p>

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.