

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 15.06.2026 15:55:29  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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 УВР

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

« 30 » апреля 2026 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 3 семестр заочная: 3,4 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Лукина А.М., ст.  
преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «14» апреля 2026 г.  
№ 34.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г.  
№9.

## 1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является 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:

Формируемые компетенции	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.	<b>ОПК-7.1 Знает</b> 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. <b>ОПК-7.2 Умеет</b> 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. <b>ОПК-7.3 Владеет</b> 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.	<b>ОПК-10.1 Знает</b> правила техники безопасности, профилактики травматизма. <b>ОПК-10.2 Умеет</b> обеспечивать технику безопасности. <b>ОПК-10.3 Владеет</b> 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> <i>в зачетных единицах</i>	108 3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	6	10
1.1	Занятия лекционного типа	4	0	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	6/0	6/0
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	50/0	48/19	98/19
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	54 1,5	108 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			
3 семестр						
1	Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена	2	0	0	16	18
2	Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем	0	0	0	18	18
3	Особенности восстановления и повышения работоспособности организма	2	0	0	16	18
Итого за 3 семестр:		4	0	0	50	54
4 семестр						
4	Биологические ритмы организма человека	0	0	0	12	12
5	Гигиена тела спортсмена	0	2	0	12	14
6	Внутренировочный контроль борцов	0	2	0	12	14
7	Профилактика травматизма и охрана здоровья борцов	0	2	0	12	14
Итого за 4 семестр:		0	6	0	48	54
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	<i>Тема Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена</i>
	<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. Практическое занятие 2.</i> 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	<i>Тема Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем</i>
	<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. Аэроны 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.

	<p>Методика натурального загорания и защиты от солнца. Систематизированные правила загорания.</p> <p><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> <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>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Особенности восстановления и повышения работоспособности организма</i></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>
3	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Биологические ритмы организма человека</i></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>
4	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Гигиена тела спортсмена</i></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>
5	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Внутренний контроль борцов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Цель, задачи, субъект, объект внутреннего контроля. Содержание внутреннего контроля. Признаки внутреннего контроля. Разновидности внутреннего 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.</p>
6	

	<p>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 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><i>Тема Профилактика травматизма и охрана здоровья борцов</i></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
	<i>3 семестр</i>
	<i>Тема Суточный режим спортсмена. Физиологический смысл режима спортсмена</i>
1	<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>Самостоятельная работа:</i> Подготовка докладов на темы: Суточный режим и дефицит света. Рациональный сон единоборцев. Способы выявления гепатогенных 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><i>Тема Закаливание организма спортсмена воздухом, водой и солнцем</i></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. Солнечные ванны. Физиология натурального и искусственного загара. Загорание и защита от солнца. Плюсы и минусы загораения для единоборцев. Влияние геомагнитных бурь, озоновых дыр, солнечных лучей на единоборцев. Методика натурального загораения и защиты от солнца. Систематизированные правила загораения. 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). Заполнение таблицы «Виды закаливания». Подготовка докладов по теме «Особенности натурального загораения и защиты от солнца». Определение базовых понятий темы.</p>
3	<p><i>Тема Особенности восстановления и повышения работоспособности организма</i></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>Самостоятельная работа:</i> Электрические, механические, температурные, медикаментозные средства восстановления работоспособности, облучения и химические ванны. Системное (комплексное) применение средств повышения и восстановления работоспособности. Дыхательные смеси и гипероксические процедуры. Ионизация помещения. Донорская кровь. Зависимость вида восстановительных средств от направленности предшествующих и предстоящих тренировок единоборцев. Особенности восстановления в недельном микроцикле. Комплексы глобального воздействия для восстановления единоборцев после нагрузки. 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>
	<p><i>4 семестр</i></p>
	<p><i>Тема Биологические ритмы организма человека</i></p>
4	<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. 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>
	<p><i>Тема Гигиена тела спортсмена</i></p>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</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. Профилактика вредных привычек. Наркомания. Алкоголизм. Табакокурение. Активное и пассивное курение.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Профилактика вредных привычек». Определение базовых понятий темы.</p>
	<p><i>Тема Внутренировочный контроль борцов</i></p>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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><i>Самостоятельная работа:</i> Контроль за питанием и массой тела. Положительный энергетический баланс организма человека. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Количественные характеристики энергетической потребности борцов. Контроль за гигиеной жилища. Контроль за личной гигиеной. Контроль за суточным режимом. Контроль за закалывающими процедурами. Контроль за процедурами повышения и восстановления работоспособности. Определение понятий «внутренировочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Заполнение таблицы «Разновидности внутренировочного контроля». Примеры практического использования внутренировочного контроля в тренерской деятельности в ИВС.</p>
	<p><i>Тема Профилактика травматизма и охрана здоровья борцов</i></p>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> 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>

*Самостоятельная работа:* 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. 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. Подготовка докладов по теме «Современные методики профилактики травм», «Профилактика инфекционных заболеваний». Определение базовых понятий темы.

## **6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 . Рекомендуемая литература**

#### **6.1.1 Обязательная литература**

##### *Обязательная литература (ударные единоборства)*

1. Бокс. Теория и методика: учебник для вузов / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2009 + электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
2. Тайский бокс : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / . — Москва : Человек, Олимпия Пресс, 2006. — 192 с. — ISBN 5-94299-075-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27605.html>
3. Тактика атакующих и контратакующих действий боксёров. Обучение и совершенствование: учебно-методическое пособие / З.М. Хусяйнов [и др.]. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017 - электр. ресурс ЭБС «IPRbooks».
4. Теория и методика бокса: учебник / Под ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

##### *Обязательная литература (борьба)*

1. Зебзеев В.В. Техника и тактика борьбы дзюдо: учебное пособие с грифом УМО / В.В. Зебзеев, Ф.Х. Зекрин. – Чайковский: ЧГИФК, 2014.
2. Зекрин Ф.Х., Чедов К.В. Введение в профессиональную деятельность тренера-преподавателя по спортивной борьбе: учеб. пособие с грифом УМО.- Чайковский: ЧГИФК, 2013 + электр. ресурс.
3. Физическая подготовка в дзюдо : учебное пособие / М. Н. Шепетюк, А. Р. Житкеев, Е. К. Насиев [и др.]. — Алматы : Казахская академия спорта и туризма, 2019. — 219 с. — ISBN 978-601-7964-41-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133595.html>
4. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011

#### **6.1.2 Дополнительная литература**

##### *Дополнительная литература (ударные единоборства)*

5. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие – М.: Спорт, 2016 – 3 экз.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=55591>
6. Хассел Р.Дж., Эдмонд О. полный курс каратэ / Хассел Р. Дж., Эдмонд О. – М.: Астрель, 2009.
7. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Изд.центр «Академия», 2007.

##### *Дополнительная литература (борьба)*

5. Борьба греко-римская: Учебник для спорт. факультетов пед. институтов / Под ред. Ю.А. Шулики. – Ростов – на - Дону: «Феникс», 2004.
6. Греко-римская борьба: Учебник / Под ред. А.Г. Семёнова и М.В. Прохоровой. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005.
7. Зекрин Ф.Х., Чедов К.В. Введение в специализацию «Теория и методика спортивной борьбы»: Учебное пособие. – Чайковский: ЧГИФК, 2010+ электр. ресурс.
8. Современная система спортивной подготовки : монография. – 2-изд., с испр.и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=104666>

## 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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

### 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)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
4.	Портал открытых данных РФ [электронный ресурс]	<a href="https://data.gov.ru/">https://data.gov.ru/</a>
5.	Антиплагиат (ресурс проверки текста на оригинальность) [электронный ресурс]	<a href="https://www.antiplagiat.ru/">https://www.antiplagiat.ru/</a>
6.	Официальный сайт Министерства спорта РФ (раздел «Федеральные стандарты спортивной подготовки») [электронный ресурс]	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a>
7.	Портал боевых искусств «Realkarate.ru» [электронный ресурс]	<a href="http://www.realkarate.ru">http://www.realkarate.ru</a>
8.	Интернет-сайт «Все о единоборствах» [электронный ресурс]	<a href="http://martialsport.ru">http://martialsport.ru</a>

## 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	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,

г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1	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.