

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 19.06.2025 12:30:58  
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 учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«29» мая 2025 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки	49.03.04 Спорт
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Спортивная подготовка в единоборствах. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
Квалификация выпускника	Тренер по виду спорта. Преподаватель
Год начала подготовки (по учебному плану)	2025
Форма обучения, семестр	очная: 3 семестр заочная: 3,4 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачётных единиц: 3 часов: 108
Промежуточная аттестация	зачет

Разработчик рабочей программы:

Лукина А.М., ст.  
преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЕ

Протокол от «13» мая 2025 г.  
№ 36.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «21» мая 2025 г. №10.

## 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
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа	
			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				Трудоёмкость 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	Внутреннотренировочный 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. Аэроионы для закаливания.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Солнечные ванны. Физиология натурального и искусственного загара. Загорание и защита от солнца. Плюсы и минусы загорания для единоборцев. Влияние геомагнитных бурь, озоновых дыр, солнечных лучей на единоборцев.

	<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 Внутреннотренировочный контроль борцов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Цель, задачи, субъект, объект внутренировочного контроля. Содержание внутренировочного контроля. Признаки внутренировочного контроля. Разновидности внутренировочного 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: «внутриривочный контроль», «процессуальный контроль», «отборочный контроль». Примеры практического использования внутриривочного 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 геопатогенных зон. Место для сна. Нарушения сна. Бессонница. Профилактика нарушений сна. Выполнение письменного домашнего задания (примеры, характеризующие компоненты суточного режима; заполнение таблицы «Суточный режим спортсмена»; определение базовых понятий темы).</p>
2	<p><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.</p> <p>Солнечные ванны. Физиология натурального и искусственного загара. Загорание и защита от солнца. Плюсы и минусы загорания для единоборцев. Влияние геомагнитных бурь, озоновых дыр, солнечных лучей на единоборцев. Методика натурального загорания и защиты от солнца. Систематизированные правила загорания.</p> <p>Водные процедуры. Типы бань. Правила пользования парной баней единоборцами. Физиология термовоздействия на единоборцев. Парная - эффективное средство восстановления единоборцев. Закаливание холодной водой (босохождение, обливания, холодные и теплые ванны, купание). Заполнение таблицы «Виды закаливания». Подготовка докладов по теме «Особенности натурального загорания 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.</p> <p>Подготовка докладов по теме «Системное применение средств повышения и восстановления работоспособности». Заполнение таблицы «Характеристика средств восстановления и повышения работоспособности организма борца». Примеры использования электрических, механических, температурных, медикаментозных средства восстановления работоспособности в ИВС.</p>
	<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.</p> <p>Циркадианные биоритмы и их влияния на организм. Циркадианные колебания. Основные причины суточных колебаний физиологических функций. Биологические реакции организма.</p> <p>Выучить определения понятий «биоритм», «эндогенные биоритмы», «экзогенные биоритмы», «циркадианные биоритмы»; заполнение таблицы «Динамика работоспособности единоборцев в утренние, дневные, вечерние и ночные часы».</p>
	<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 Внутреннотренировочный 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.</p> <p>Контроль за гигиеной жилища. Контроль за личной гигиеной. Контроль за суточным режимом. Контроль за закалывающими процедурами. Контроль за процедурами повышения и восстановления работоспособности.</p> <p>Определение понятий «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. Хусайнов [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.	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.	Astra Linux Special Edition
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
13.	Яндекс Браузер
14.	STDUViewer
15.	Telegram

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
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.

<p>Зал № 12 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1</p>	<p>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.</p>
<p>Зал № 37 зал единоборств, учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1</p>	<p>1. Спортивный инвентарь и оборудование: борцовский ковер.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>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.</p>