

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ:

проректор по научно-методической

и учебной работе



Е.И. Скафа

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА
СПОРТА

(виды единоборств)

Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки:	Спортивная тренировка
Программа подготовки:	Академический бакалавр
Образовательная программа:	бакалавр
Квалификация:	Академический бакалавр
Форма обучения:	очная, заочная, в том числе с ускоренным сроком обучения

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора института физической культуры и спорта



Сидорова В.В.

22 апреля 2020 г.

Программа учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» (виды единоборств) составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 года. № 811, зарегистрированного в Министерства юстиции ДНР от 14 декабря 2015 года. № 827; Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от 10 ноября 2017 г., учебного плана и основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

Ст. преподаватель КСЕ

С.И.Ершов

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры спортивных единоборств
Протокол № 9 от « 17 » апреля 2020 г.

И.о. Заведующего кафедрой

С.И.Ершов

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической
комиссии института физической
культуры и спорта

И.В. Капланен

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» входит в вариативную часть профессионального блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль *Спортивная тренировка*.

Дисциплина реализуется в ИФКС на кафедре Спортивных единоборств.

Предшествующими курсами дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта», являются: «Педагогика физической культуры и спорта», «Теория спорта», «Педагогика физической культуры и спорта», «Физиология физической культуры и спорта», «Анатомия».

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Характеристика учебной дисциплины				
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура			
Профиль	Спортивная тренировка			
Образовательная программа	бакалавриат			
Квалификация	Академический бакалавр			
Количество содержательных модулей	6			
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	дисциплина вариативной части, профессионального цикла			
Формы контроля (МК, экзамен, зачет)	МК – 3.4.5.6.7.8 Зачет -3.4,6,8 Экзамен 7 сем.		2.3.3,4.4курсе 5 курсе	
Показатели	очная форма обучения		заочная форма обучения	
	нормат. срок	ускор. срок	нормат. срок	ускор. Срок
Количество зачетных единиц (кредитов)	21	21	21	21
Год подготовки	2-4	2-4	2-5	2-5
Семестр	3-8	3-8	3-10	3-10
Количество часов	756	756	756	756
- лекционных	-	-	-	-
- практических, семинарских	-	-	-	-
- лабораторных	320	320	64	64
- самостоятельной работы	436	436	692	692
в т.ч. индивидуальное задание	-	-	-	-
Недельное количество часов,	4-3-3-4-3-4			
в т.ч. аудиторных				

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи

Основной целью и задачами изучения учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» является овладение знаниями, направленными на формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных государственным образовательным стандартом, в части истории, терминологии, классификации, правовых особенностей единоборств и мотивации к занятиям спортивными

единоборствами.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка).

а) общекультурных (ОК):

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);

б) общепрофессиональных (ОПК):

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни (ОПК-6);
- способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10);

в) профессиональных (ПК):

- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);
- способностью оценивать физическую подготовленность и технику выполнения физических упражнений в избранном виде спорта (ПК-11);
- способностью совершенствовать профессиональное мастерство в процессе тренировочных занятий, владение техникой движений в избранном виде спорта, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-18);

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- основы учения в единоборствах и в области физической культуры и спорта;
- роль спортивных единоборств в системе физического воспитания;
- особенности мотивации к занятиям спортивными единоборствами;
- историю возникновения и развития видов спортивных единоборств;
- терминологию и классификацию спортивных единоборств;
- правовые особенности преподавания и применения элементов единоборств в повседневной жизни и тренерской практике;

уметь:

- изучать, анализировать и оценивать исторические, научно-теоретические и организационно - методические основы, организовывать и проводить соревнования по единоборствам;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- формировать мотивацию для занятий единоборствами;
- классифицировать разные виды спортивных единоборств;
- организовывать и проводить занятия по самообороне и самозащите на достаточном уровне;

владеть:

- специальной терминологией;
- основами знаний законодательства, регламентирующего правомерность применения приемов самообороны;
- методикой организации и проведения занятий по самообороне и самозащите с разными категориями населения, разных возрастов и уровня подготовки;

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Порядковый номер и тема	Краткое содержание темы
Содержательный модуль 1 <i>Общие вопросы теории спортивных единоборств</i>	
Тема 1	Введение. Предмет и история теории и методики спортивных единоборств.
Тема 2	Цели и задачи, достигаемые при использовании единоборств в физической культуре, спорте и профессиональной деятельности.
Тема 3	Единоборства в системе физической культуры и спорта ДНР
Тема 4	Сущность единоборств как вида спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития
Тема 5	Краткая характеристика ударных спортивных единоборств
Тема 6	Краткая характеристика бросковых спортивных единоборств
Тема 7	Краткая характеристика смешанных спортивных единоборств
Тема 8	История возникновения и развития спортивных единоборств
Тема 9	Меры безопасности и профилактика травматизма.
Тема 10	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в единоборствах.
Тема 11	Физическая подготовка в единоборствах.
Тема 12	Методика подготовки в единоборствах
Содержательный модуль 2 Методика подготовки к соревновательной деятельности в спортивных единоборствах	
Тема 1	Соревнования как специфическая основа в единоборствах.
Тема 2	Основы системы спортивных соревнований в единоборствах.
Тема 3	Физические качества: средства и методы воспитания физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координационные способности)
Тема 4	Техническая подготовка и подготовленность (понятия, виды, этапы, средства и методы)
Тема 5	Тактическая подготовка и подготовленность (понятия, виды, средства, методы)
Тема 6	Психологическая подготовка (основные понятия, средства и методы воспитания морально-волевых качеств)
Тема 7	Интегральная подготовка в единоборствах
Тема 8	Этапы и принципы оперативного контроля в единоборствах

<i>Тема9</i>	Тестирование спортивной подготовленности (контроль физ. подготовленности, контроль технической и тактической подготовленности, контроль психологической подготовленности)
<i>Тема10</i>	Структура и содержание соревновательной деятельности
<i>Тема11</i>	Состязания как средство и метод подготовки спортсмена
Содержательный модуль 3	
Содержание и методика спортивной подготовки в спортивных единоборствах	
<i>Тема1</i>	Обучение и совершенствование двигательных действий в единоборствах.
<i>Тема2</i>	Направленное формирование личности, воспитание морально-волевых качеств и специальная психологическая подготовка единоборцев.
<i>Тема3</i>	Интеллектуальная подготовка спортсмена.
<i>Тема4</i>	Техническая и тактическая подготовка спортсмена
<i>Тема5</i>	Особенности воспитания двигательных-координационных способностей.
<i>Тема6</i>	Средства спортивной тренировки в единоборствах.
<i>Тема7</i>	Методы спортивной тренировки в единоборствах.
<i>Тема8</i>	Содержание занятий в единоборствах.
<i>Тема9</i>	Физическая подготовка в единоборствах.
<i>Тема10</i>	Основы спортивной тренировки юных спортсменов. Спортивная тренировка в единоборствах.
<i>Тема11</i>	Структура спортивной тренировки в единоборствах.
<i>Тема12</i>	Подготовка спортсмена как многолетний процесс.
<i>Тема13</i>	Планирование и контроль как один из решающих факторов в системе подготовки спортсмена-единоборца.
Содержательный модуль 4	
Значение и роль исследовательских умений тренера в спортивных единоборствах	
<i>Тема1</i>	Организация системы спортивного отбора в единоборствах.
<i>Тема2</i>	Общая характеристика методологии исследований в единоборствах.
<i>Тема3</i>	Общие теоретические основы контроля в спортивной деятельности в единоборствах.
<i>Тема4</i>	Исследовательские умения и методы исследований в спорте (единоборствах).
<i>Тема5</i>	Понятие об управлении тренировочным процессом (процессом спортивного совершенствования). Компоненты управления, их значимость. Структура содержания тренировочного процесса. Динамика показателей и регулирования нагрузок.
<i>Тема 6</i>	Моделирование профессиональной деятельности

Тематический план

Названия содержательных модулей и тем		Содержательный модуль 1																			
		Количество часов																			
		Очная форма обучения										Заочная форма обучения									
		Нормативный срок обучения					Ускоренный срок обучения					Нормативный срок обучения					Ускоренный срок обучения				
		всего	в т.ч.				всего	в т.ч.				всего	в т.ч.				всего	в т.ч.			
лекции	практические		лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа	лекции		практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа		индивидуальная работа	лекции	практические	самостоятельная работа
3 семестр																					
Тема 1	8			4	4		8			4	4		10			2	8				
Тема 2	14			6	8		14			6	8		8			8					
Тема 3	12			8	4		12			8	4		10			10					
Тема 4	22			10	12		22			10	12		10			10					
Тема 5	32			12	20		32			12	20		22			2	20				
Тема 6	32			12	20		32			12	20		22			2	20				
Тема 7	30			10	20		30			10	20		22			2	20				
Тема 8	30			10	20		30			10	20		20			20					
Всего за 3 семестр	180			72	108		180			72	108		124			8	116				
4 семестр																					
Тема 9	6			6	14		6			6	14		20			20					
Тема 10	12			8	18		12			8	18		20			20					
Тема 11	36			22	34		36			22	34		26			6	20				
Тема 12	32			18	30		32			18	30		26			6	20				
Всего за 4 семестр	80			54	126		180			54	126		92			12	80				
Итого													216			20	196				
по содержательному модулю 1	360			126	234		360			126	234										

		Содержательный модуль 2																							
Названия содержательных модулей и тем		Количество часов																							
		Очная форма обучения										Заочная форма обучения													
		Нормативный срок обучения					Ускоренный срок обучения					Нормативный срок обучения					Ускоренный срок обучения								
		всего	в т.ч.					всего	в т.ч.					всего	в т.ч.					всего	в т.ч.				
			лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	самостоятельная работа	индивидуальная работа	
5 семестр																									
Тема 1		6			2	4		6			2	4		10				10							
Тема 2		6			2	4		6			2	4		10				10							
Тема 3		38			14	24		38			14	24		34			4	30							
Тема 4		38			14	24		38			14	24		34			4	30							
Тема 5		36			14	22		36			14	22		34			4	30							
Тема 6		20			8	12		20			8	12		20				20							
Всего за 5 семестр		144			54	90		144			54	90		142			12	130							
6 семестр																									
Тема 7		10			6	4		10			6	4		8				8							
Тема 8		14			8	6		14			8	6		8				8							
Тема 9		32			16	16		32			16	16		24			4	20							
Тема 10		32			16	16		32			16	16		24			4	20							
Тема 11		20			10	10		20			10	10		22			2	20							
Всего за 6 семестр		108			56	52		108			56	52		86			10	76							
Итого по содержательному модулю 2		252			110	142		252			110	142		228			22	206							

Названия содержательных модулей и тем	Содержательный модуль 3																			
	Количество часов																			
	Очная форма обучения										Заочная форма обучения									
	Нормативный срок обучения					Ускоренный срок обучения					Нормативный срок обучения					Ускоренный срок обучения				
	всего	в т.ч.				всего	в т.ч.				Всего	в т.ч.				всего	в т.ч.			
лекции		практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа		индивидуальная работа	лекции	практические	лабораторные		самостоятельная работа	индивидуальная работа		
7 семестр																				
Тема 1	4			2	2		4			2	2		14			2	12			
Тема 2	4			2	2		4			2	2		14			2	12			
Тема 3	4			2	2		4			2	2		18			2	16			
Тема 4	8			4	4		8			4	4		24			4	20			
Тема 5	8			4	4		8			4	4		16				16			
Тема 6	8			4	4		8			4	4		16				16			
Тема 7	8			4	4		8			4	4		18			2	16			
Тема 8	4			2	2		4			2	2		16				16			
Тема 9	8			4	4		8			4	4		24			4	20			
Тема 10	4			2	2		4			2	2		16				16			
Тема 11	4			2	2		4			2	2		16				16			
Тема 12	4			2	2		4			2	2		16				16			
Тема 13	4			2	2		4			2	2		16				16			
Всего за 7 семестр	72			36	36		72			36	36		224			16	208			
Итого по содержательному модулю 3	72			36	36		72			36	36		224			16	208			

Названия содержательных модулей и тем	Содержательный модуль 4																				
	Количество часов																				
	Очная форма обучения											Заочная форма обучения									
	Нормативный срок обучения						Ускоренный срок обучения					Нормативный срок обучения					Ускоренный срок обучения				
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.					всего	в т.ч.					всего	в т.ч.	
лекции		практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа	лекции		практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа	лекции		практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа	лекции		практические	самостоятельная работа
8 семестр																					
Тема1	6			2	4		6			2	4		22			2	20				
Тема2	6			2	4		6			2	4		10				10				
Тема3	6			2	4		6			2	4		10				10				
Тема4	6			2	4		6			2	4		10				10				
Тема5	6			2	4		6			2	4		10				10				
Тема 6	42			38	4		42			38	4		26			4	22				
Всего за 8 семестр	72			48	24		72			48	24		88			6	82				
Итого по содержательному модулю 4	72			48	24		72			48	24		88			6	82				
Всего по дисциплине	756	-	-	320	436		756	-	-	320	436		756			64	692				

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Темы (практических, лабораторных, семинарских) занятий
(*тот тип занятий, который предусмотрен учебным планом*)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Введение. Предмет и история теории и методики спортивных единоборств.	2
2	Цели и задачи, достигаемые при использовании единоборств в физической культуре, спорте и профессиональной деятельности.	4
3	Единоборства в отечественной системе физической культуры и спорта.	2
4	Сущность единоборств как вида спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе, тенденции развития	6
5	Краткая характеристика ударных спортивных единоборств	6
6	Краткая характеристика бросковых спортивных единоборств	6
7	Краткая характеристика смешанных спортивных единоборств	6
8	История возникновения и развития спортивных единоборств	6
9	Меры безопасности и профилактика травматизма.	2
10	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в единоборствах.	4
11	Физическая подготовка в единоборствах.	16
12	Методика подготовки в единоборствах.	16
13	Воспитание максимальной силы в единоборствах (средства, методы, возрастные особенности)	6
14	Воспитание взрывной силы в единоборствах (средства, методы, возрастные особенности)	6
15	Воспитание силовой выносливости в единоборствах (средства, методы, возрастные особенности)	6
16	Воспитание быстрой динамической силы в единоборствах (средства, методы, возрастные особенности)	6
17	Воспитание силовой ловкости (средства, методы, возрастные особенности)	6
18	Составление комплексов упражнения для воспитания силовых качеств единоборцев. Тесты для определения силовых и скоростно-силовых качеств	4
19	Воспитание быстроты простой реакции (средства, методы, возрастные особенности)	6
20	Воспитание реакции выбора (средства, методы, возрастные особенности)	6

21	Воспитание реакции на движущийся объект (средства, методы, возрастные особенности)	6
22	Воспитание частоты движения (средства, методы, возрастные особенности)	6
23	Воспитание быстроты одиночного удара (средства, методы, возрастные особенности)	6
24	Воспитание быстроты сложного многосуставного движения (средства, методы, возрастные особенности)	6
25	Составление комплексов упражнений для воспитания скоростных качеств единоборцев	4
26	Тесты для определения скоростных качеств	4
27	Модельные характеристики технической подготовленности единоборцев	4
28	Юстирование моделей технической подготовленности единоборцев	1
29	Средства и методы обучения технике единоборств (составление подводящих и развивающих упражнений)	6
30	Воспитание активной и пассивной гибкости (средства, методы, возрастные особенности)	6
31	Воспитание статической и динамической гибкости (средства, методы, возрастные особенности)	6
32	Составление комплексов упражнений для воспитания гибкости	1
33	Воспитание равновесия и чувства ритма (средства, методы, возрастные особенности)	6
34	Воспитание ориентирования в пространстве и ловкости (средства, методы, возрастные особенности)	6
35	Воспитание способности к реагированию и дифференцированию (средства, методы, возрастные особенности)	6
36	Составление комплексов упражнений для воспитания координационных способностей единоборцев	4
37	Тесты для определения координационных способностей Тесты для определения гибкости	4
38	Воспитание силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости (средства, методы, возрастные особенности)	6
39	Воспитание аэробной и анаэробной выносливости (средства, методы, возрастные особенности)	6
40	Воспитание статической и динамической выносливости (средства, методы, возрастные особенности)	6
41	Составление комплексов упражнений для воспитания выносливости	4
42	Тесты для определения выносливости	4
43	Модельные характеристики тактической подготовленности единоборцев	7
44	Юстирование моделей тактической подготовленности единоборцев	6
45	Составление средств ведения спортивной борьбы против противников различной манеры ведения боя	10
46	Характеристика методов, наиболее часто применяемых в спортивных исследованиях	1
47	Методика проведения динамической синометрии	6
48	Контроль психологической подготовленности	3
49	Объекты управления в системе спортивной тренировки.	1

50	Этапное управления. Текущее управление. Оперативное управление. Тесты и их применение для управления тренировочным процессом.	3
51	Понятие об управлении тренировочным процессом (процессом спортивного совершенствования). Компоненты управления, их значимость.	4
52	Структура содержания тренировочного процесса. Динамика показателей и регулирования нагрузок.	3
53	Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.	10
54	Система подготовки высококвалифицированных спортсменов. Особенности развития составляющих видов подготовки в видах единоборств	10
55	Характеристика специальной подготовленности квалифицированных спортсменов. Особенности повышения развития тренированности в составляющих по видам подготовки. Особенности развития физических качеств	3
56	Адаптация в спортивной тренировке.	2
57	Тесты для определения физической работоспособности	2
58	Методы оценки физического развития испытуемых	2
59	Методы оценки технической подготовленности единоборцев	4
60	Методы оценки тактической подготовленности единоборцев	4
61	Характеристика методов наиболее часто применяемых в спортивных исследованиях	6
	ВСЕГО	320

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Организация самостоятельной работы студентов (соответственно данным в таблице тематического плана)

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	<p><i>Предмет и история теории и методики спортивных единоборств.</i> Краткая характеристика и история единоборств.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения единоборств 2. История Греко-римской борьбы 3. Этапы развития дзю-до 4. История самбо 5. Этапы развития вольной борьбы 6. История фехтования и его виды. 7. Места возникновения различных видов единоборств, общность и отличительные особенности их. 8. Олимпийские и не олимпийские виды единоборств, перспективы развития. 9. Специфические и общекультурные функции спортивных единоборств 10. Значение спортивных единоборств, как средства трудового, нравственного, эстетического, и интеллектуального воспитания 	142

2	<p><i>Цели и задачи, достигаемые при использовании единоборств в физической культуре, спорте и профессиональной деятельности.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие личности, посредством занятий единоборствами 2. Место и роль спортивных единоборств занимаемое в системе физического воспитания ДНР. 3. Использование единоборств как одного из прогрессивных средств всемерного содействия гармоническому развитию личности 	52
3	<p><i>Методика подготовки в единоборствах</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение двигательным действиям в спортивных единоборствах. 2. Совершенствование двигательных действий в спортивных единоборствах. 3. Основные средства в спортивных единоборствах 4. Соревновательные упражнения в спортивных единоборствах 5. Специально-вспомогательные упражнения в спортивных единоборствах 6. Общеподготовительные упражнения в спортивных единоборствах. 7. Средства и методы воспитания выносливости единоборца. 8. Разработка комплексов средств и методов для развития координационных способностей единоборцев 9. Структура и совершенствование моральных и волевых качеств единоборцев. 10. Оценка уровня мастерства и состояния готовности единоборцев к соревнованиям с помощью педагогических и психологических тестирований. 11. Оценка психической интенсивности нагрузки средств тактико-технической подготовки единоборцев. 12. Исследование тактики ведения боя в единоборстве в зависимости от уровня развития физических качеств и свойств нервной системы. 13. Исследование тактико-технического арсенала единоборцев и средств его совершенствования. 14. Совершенствование средств и методов тактической подготовки проведения технических действий в единоборстве. 	182
4	<p><i>Структура и содержание соревновательной деятельности</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Управление учебно-тренировочным процессом единоборцев на основе модельных характеристик соревновательной деятельности. 2. Исследование модельных характеристик соревновательной деятельности единоборцев. 3. Индивидуализация тактико-технической подготовки единоборцев. 4. Исследование тактики ведения боя и разработка средств ее совершенствования. 	36
5	<p>Принципы спортивной тренировки.</p> <p>- направленность на max результат;</p>	24

	- единство общей и специальной физической подготовки; - волнообразности изменения динамики нагрузок; - непрерывность тренировочного процесса; - цикличность тренировочного процесса; - соединение постепенности и предельности в наращивании нагрузок	
	ВСЕГО	436

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (если предусмотрено программой)

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта»

1. Роль единоборств в содействии полноценному духовному развитию индивида.
2. Эстетическое значение единоборств.
3. Специфические функции видов единоборств в обществе.
4. Современные тенденции развития единоборств.
5. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
6. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация в видах единоборств.
7. Особенности применения игрового метода в единоборствах.
8. Особенности применения соревновательного метода в единоборствах.
9. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в видах единоборств.
10. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
11. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
12. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств спортивной тренировки.
13. Методика начального разучивания двигательного действия.
14. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
15. Методика результирующей отработки двигательного действия.
16. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
17. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
18. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей в видах единоборств.
19. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
20. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
21. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
22. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей единоборцев.
23. Основы современной методики воспитания скоростных способностей единоборцев.

24. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей единоборцев.
25. Методы воспитания комплексной выносливости единоборцев.
26. Методы воспитания общей аэробной выносливости единоборцев.
27. Методы воспитания выносливости специального типа.
28. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
29. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов звеньев тела.
30. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
31. Воспитание волевых качеств личности в процессе подготовки единоборцев.
32. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
33. "Круговая тренировка" как одна из эффективных организационно-методических форм построения спортивной тренировки.
34. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной "разминки" в занятиях физическими упражнениями.
35. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса подготовки спортсмена.
36. Единство планирования и контроля процесса подготовки спортсмена.
37. Тенденции развития современного спорта в мире.
38. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
39. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
40. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
41. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.
42. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований в единоборствах.
43. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
44. Соотношение системы подготовки спортсмена и системы спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
45. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена-единоборца (физической, технической, тактической, психической подготовки).
46. Основная классификация средств подготовки спортсмена.
47. Особенности принципов построения подготовки спортсмена.
48. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена.
49. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность.
50. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
51. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
52. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.

Темы для подготовки рефератов и докладов к промежуточной аттестации и модульному контролю

5. Разработка и совершенствование эффективных средств и методов совершенствования техники защитных действий в единоборствах.

6. Исследование объема техники единоборца как фактора результативности выступления на соревнованиях.
7. Исследования момента потери противником равновесия при проведении приема в условиях соревновательного боя.
8. Динамика надежности технических действий в соревновательном бою единоборцев.
9. Исследование тактики ведения боя в зависимости от уровня силы нервной системы по возбуждению.
10. Исследование структуры защитных действий единоборцев разных квалификаций.
11. Планирование тактики ведения боя в зависимости от уровня спортивной тревоги единоборцев.
12. Особенности развития силовых качеств у единоборцев с разной выраженностью свойств нервной системы.
13. Особенности развития быстроты у единоборцев с разной выраженностью свойств нервной системы.
14. Отличительные особенности развития физических качеств единоборцев в зависимости от свойств нервной системы.
15. Управление психическим состоянием единоборцев в период тренировок и соревнований.
16. Разработка оценочных шкал различных показателей, характеризующих психическое состояние единоборца.
17. Анализ техники и тактики защитных действий в единоборстве.
18. Исследование динамики психических состояний единоборцев в процессе подготовки к соревнованиям.
19. Тестирование специальной подготовленности как средство контроля и тренировки единоборцев.
20. Исследование техники выполнения приемов в зависимости от уровня активности нервной системы по возбуждению.
21. Анализ средств и методов обучения технико-тактическим действиям в спортивном единоборстве.
22. Исследование взаимосвязи волевых качеств и свойств нервной системы единоборцев.
23. Исследование особенностей овладения навыками в единоборстве в зависимости от психофизиологических детерминаций.
24. Особенности физических качеств единоборцев с разной выраженностью свойств нервной системы.
25. Индивидуализация тактико-технической подготовки единоборцев в связи с антропометрическими особенностями и уровнем физической подготовленности.
26. Повышение надежности соревновательной деятельности с помощью методов оптимального варьирования психической направленности тренировочного процесса.
27. Экспериментальный анализ различных тренировочных средств и методов повышения специальной выносливости единоборцев.
28. Диагностика функциональной готовности единоборцев к соревнованиям по показателям состояния сердечно-сосудистой системы.
29. Повышение эффективности тактико-технической подготовки единоборцев на основе совершенствования системы самоконтроля.
30. Критерии спортивного отбора подростков (12-15) лет в спортивных единоборствах.
31. Анализ методики возможностей прогнозирования двигательных способностей, физического и психомоторного развития единоборцев.
32. Исследование динамики функциональных показателей в процессе спортивного совершенствования единоборцев.

33. Повышение эффективности обучения и совершенствования в спортивном единоборстве путем использования средств срочной информации о параметрах выполнения движений.
34. Использование индивидуального, группового и фронтального подходов в процессе подготовки единоборцев.
35. Комплексный контроль в оценке резервных возможностей функциональных систем единоборцев.
36. Программирование тренировочного процесса на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
37. Исследование соревновательной деятельности единоборцев.
38. Спортивный отбор в системе подготовки единоборцев.
39. Комплексный контроль в оценке резервных возможностей функциональных систем единоборцев.
40. Совершенствование процесса подготовки единоборцев на основе индивидуальных модельных характеристик соревновательной деятельности.
41. Система восстановления в процессе подготовки единоборцев.
42. Разработка модельных характеристик тактико-технического мастерства единоборцев разных возрастных групп.
43. Исследование информативности психофизиологических показателей как индикаторов комплексного контроля за состоянием квалифицированных единоборцев в процессе подготовки к соревнованиям.
44. Изучение структурных тактических действий единоборцев разных возрастных групп.
45. Разработка эффективных средств совершенствования тактического и технического мастерства единоборца.
46. Исследование надежности и показателей объема техники борьбы в положении стоя и лежа.
47. Разработка средств повышения техники защитных действий в поединке.
48. Средства и методы развития специальных физических качеств единоборцев.
49. Тестирование общей и специальной физической подготовленности единоборцев.
50. Спортивный отбор в системе многолетней подготовки единоборцев.
51. Программирование тренировочного процесса единоборцев на этапе непосредственной подготовки к соревнованию.
52. Начальный отбор в единоборствах.
53. Планирование и построение учебно-тренировочного процесса спортсменов единоборцев.
54. Индивидуализация направленности тренировочного процесса единоборцев в период подготовки к социально-значимым соревнованиям.
55. Современные тенденции планирования направленности тренировочного процесса единоборцев по данным комплексных исследований.
56. Исследование взаимосвязи спортивных результатов параметрами нагрузки функциональных систем единоборцев высокой квалификации.
57. Изучение последовательности обучения техническим действиям в единоборствах.
58. Изучение эффективности использования подвижных игр в процессе спортивной подготовки единоборцев.
59. Влияние сгонки веса на эффективность деятельности в единоборствах.
60. Разработка методики сгонки веса у единоборцев разных возрастных групп.

Темы для написания планов – конспектов тренировочных занятий

1. Обучение основным положениям.
2. Обучение основным передвижениям.
3. Обучение основным приемам.

4. Обучение базовым приемам.
5. Обучение защитным приемам.
6. Обучение атакующим приемам.
7. Обучение повторным атакующим приемам.
8. Обучение повторным защитным приемам.
9. Обучение тактическим действиям в нападении.
10. Обучение тактическим действиям в обороне.
11. Обучение защитным действиям в ситуациях выбора между альтернативными действиями.
12. Обучение атакующим действиям в ситуациях выбора между альтернативными действиями.
13. Обучение контратакующим действиям в ситуациях выбора между альтернативными действиями.
14. Обучение ложным атакующим действиям.
15. Обучение ложным защитным действиям.
16. Обучение комбинационным действиям с вероятностными тактическими решениями противника в схватке.
17. Обучение комбинационным действиям в атаке.
18. Обучение комбинационным действиям в обороне.
19. Обучение подготавливающим тактическим действиям.

9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

(образец варианта и критерии оценивания)

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Спортивная тренировка**

Программа подготовки: **бакалавриат**

Семестр **4**

Учебная дисциплина **Теория и методика избранного вида спорта (виды единоборств)**

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ВАРИАНТ №1

1. Особенности организация мест занятий спортивными единоборствами.
2. Методика организации и проведения подготовительной части занятия. Методы, средства.
3. Составить комплекс специально-подготовительных упражнений.

Утверждено на заседании кафедры _____
 протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

И.о. Заведующего кафедрой
 Преподаватель

С.И. Ершов
 В.О. Гуськов

Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
1	5
2	10
3	10
<i>Всего</i>	25

10. ОБРАЗЕЦ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

(теоретические вопросы к экзамену, образец билета и критерии оценивания)

Теоретические вопросы к экзамену

Примерный перечень вопросов к экзамену

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» виды единоборств

1. Краткая история возникновения единоборств.
2. Развитие единоборств.
3. Виды единоборств и их краткая характеристика.
4. Понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания и подготовки спортсменов. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?
5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры и спорта на состояние и развитие человека?
6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?
7. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?
8. Почему физическую культуру и спорт относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?
9. Что подразумевается под социальными «функциями» и «формами» физической культуры и спорта?
10. Каковы специфические функции физической культуры и спорта в обществе?
11. Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки место восточных единоборств в этой системе. (на примере РФ и ДНР)
12. Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в ДНР выдвинуты в государственных программах социальной политики на ближайшую перспективу?
13. Какова роль единоборств в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?
14. Соревнования как основа специфики спорта.
15. Основы системы спортивных соревнований в единоборствах.
16. Обучение и совершенствование двигательных действий в единоборствах.
17. Воспитание морально-волевых качеств и специальная психическая подготовка спортсмена в единоборствах.
18. Техническая подготовка единоборца.
19. Техническая подготовленность в единоборствах.

20. Тактическая подготовка спортсмена
21. Тактическая подготовленность в единоборствах.
22. Физическая подготовка в единоборствах
23. Физическая подготовленность в восточных единоборствах
24. Воспитание силовых способностей в единоборствах
25. Воспитание скоростных способностей в единоборствах
26. Воспитание выносливости в единоборствах
27. Воспитание различных физических качеств спортсмена как единый Структура спортивной тренировки в единоборствах
28. Планирование и контроль как один из решающих факторов в системе подготовки спортсмена-единоборца.
29. В чем состоит цель, преследуемая в процессе использования единоборств, и как конкретизируется она в основных задачах?
30. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе подготовки спортсменов-единоборцев.
31. Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений в видах единоборств.
32. Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.
33. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов применяемых в единоборствах?
34. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.
35. Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.
36. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательного-координационных способностей и их компонентов.
37. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей единоборцев.
38. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости единоборцев.
39. Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе спортивной тренировки? Каковы средства и основы методики их реализации?
40. В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?
41. В силу чего виды единоборств играют незаурядную роль в воспитании волевых качеств индивида? Раскройте основы методики воспитания волевых качеств в процессе подготовки спортсмена.
42. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

43. Охарактеризуйте общую структуру учебно-тренировочных занятий урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей для спортсменов различной квалификации.
44. Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса спортивной тренировки?
45. Какова сущность единоборств как составной части спорта и какие тенденции характерны для его современного развития в мире?
46. Охарактеризуйте специфические и общекультурные функции единоборств в современном обществе.
47. В чем состоят основные различия и связи общедоступного спорта и спорта высших достижений?
48. Охарактеризуйте требования, предъявляемые спортивными состязаниями к физическим и психическим возможностям спортсмена в видах единоборств.
49. Что характеризует отлаженную систему спортивных соревнований в видах единоборств?
50. Какие подсистемы включает полноценная система подготовки спортсмена?
51. На каком основании различают физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку спортсмена? В чем заключаются особенности и взаимосвязи этих сторон его подготовки (в частности, по направленности, составу средств и методов) в видах единоборств?
52. Какая классификация подготовительных упражнений спортсмена является главной при использовании модельно-целевого подхода к построению его подготовки в видах единоборств?
53. Каково соотношение основных объективных закономерностей развертывания подготовки спортсмена и принципов ее построения в видах единоборств?
54. Изложите главные положения, лежащие в основе следующих специфических принципов построения подготовки спортсмена:
 - принципов максимизации и углубленной специализации,
 - принципов предельной непрерывности и цикличности,
 - принципа последовательного соединения постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих воздействий,
 - принципа системного сочетания опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности,
 - принципа относительной избирательности и единства различных сторон подготовки спортсмена.
55. Что подразумевают под «структурой» спортивно-тренировочного процесса и как классифицируют типы его структур в зависимости от продолжительности его циклов в видах единоборств?
56. По каким признакам судят о микроструктуре спортивной тренировки? Какие выделяют разновидности ее микроциклов и какие факторы обуславливают их в видах единоборств?
57. Какие факторы и условия построения спортивной тренировки в единоборствах обуславливают ее мезоструктуру? Какие типы мезоциклов (средних циклов) различают в спортивно-тренировочном процессе, каковы их особенности и общие черты?

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная тренировка

Программа подготовки: бакалавриат

Семестр 7

Учебная дисциплина Теория и методика избранного вида спорта (виды единоборств)

БИЛЕТ №1

1. Раскройте сущность технической подготовки спортсмена - единоборца
2. Охарактеризуйте требования, предъявляемые спортивными состязаниями к физическим и психическим возможностям спортсмена в видах единоборств.
3. Раскрыть сущность принципов построения спортивной тренировки

Утверждено на заседании кафедры спортивных единоборств протокол № __ от «__» __ 20__ г.

Заведующий кафедрой
Экзаменатор

С.И. Ершов
А.С. Табунщик

Критерии оценивания экзамена

Помер задания	Количество баллов
1	5
2	8
3	12
Всего	25

11. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ

(не предусмотрено программой)

12. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

*Распределение баллов, которые могут получить студенты
в процессе изучения дисциплины*

Организационно-учебная работа студента	СРС			Всего
	Индивидуальная работа	Модульный контроль	Индивидуальная творческая работа	
Max 50 баллов	max 10 баллов	max 25 баллов	max 15 баллов	100 баллов
	Составление комплексов упр-й, разработка план-конспектов.		разработка доклада на студенческую научную конференцию	

Шкала соответствия баллов национальной шкале

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90-100	5 (отлично)	зачтено
B	80-89	4 (хорошо)	зачтено
C	75-79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0-34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Занятия проводятся в специализированных залах спортивных единоборств: зале бокса, зале борьбы, зале единоборств, зал ОФП. Все залы укомплектованы специальным инвентарем и оборудованием для проведения квалифицированных занятий видами единоборств.

14. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДОННУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<i>Основная литература</i>			
1.	Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таеквондо, тхэквондо, фехтование [Текст] / под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 221 с.	5	
2.	Тхэквондо: теория и методика. Т. 1. Спортивное единоборство [Текст] : учебник / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д. : Феникс, 2007. - 798 с.: ил.	2	
3.	Дзюдо [Текст] : система и борьба : учебник / под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. - Ростов н/Д. : Феникс, 2006. - 799 с.: ил.	8	
<i>Дополнительная литература</i>			
4.	Щитов В. К. Бокс. Эффективная система тренировок: учебное пособие. М.: Фаир-Пресс, 2004. 472 с.	5	
5.	Павлов С.В., Абрамов В.А., Мавлеткулова А.С. Теория и методика единоборств: учеб. пособие. Уфа: БашИФК, 2004. 107с.	1	
6.	Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств : учеб. Пособие / А.А. Передельский. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с.	1	

15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» <http://library.donnu.ru>

16. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).

MicrosoftOffice (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919).

MicrosoftVisualStudio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений).

AdobeAcrobatReader, xPDF, R Studio, Scilab (лицензии GPL., Apache, BSD для свободного программного обеспечения).

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры спортивной единоборств с изменениями на 2020год.

Протокол № 1 от «11» августа 2020 г.

И.о. Заведующего кафедрой СЕ



С.И. Ершов