

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА  
проректором  
по учебной работе  
университета  
31 марта 2017 г.  
Регистрационный № УД-32

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по рукопашному бою)»

Минск  
2017

УДК 796.89  
ББК 75.716  
П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**В.А. Барташ**, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент;

**О.И. Войтик**, старший преподаватель кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**М.А. Корольков**, преподаватель кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**О.А. Гусарова**, профессор кафедры спортивного и рекреационного туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**А.Г. Гататуллин**, заведующий кафедрой технологий в туристической индустрии Института туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат исторических наук, доцент

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 07.12.2016 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.12.2016 № 8);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 31.03.2017 № 4)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>5</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>8</b>
<b>Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта».....</b>	<b>8</b>
Тема 1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта».....	8
Тема 2. История возникновения и развития рукопашного боя .....	8
Тема 3. Классификация, систематика и терминология в рукопашном бое .....	8
Тема 4. Правила безопасности и регламентация соревновательной и тренировочной деятельности в рукопашном бое .....	9
<b>Раздел II. Общие основы современной системы подготовки спортсменов .....</b>	<b>9</b>
Тема 5. Общая характеристика современной системы подготовки в спортивно-боевых единоборствах .....	9
Тема 6. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы, ее определяющие .....	9
<b>Раздел III. Техническая подготовка в рукопашном бое.....</b>	<b>10</b>
Тема 7. Методика обучения и совершенствования техники рукопашного боя..	10
Тема 8. Техническая подготовка в рукопашном бое на этапах многолетней спортивной подготовки .....	10
<b>Раздел IV. Тактическая подготовка в рукопашном бое .....</b>	<b>10</b>
Тема 9. Теоретико-методические основы тактики в единоборствах .....	10
Тема 10. Методика обучения и совершенствования тактики ведения спортивного поединка.....	11
Тема 11. Тактическая подготовка в рукопашном бое на этапах многолетней спортивной подготовки .....	11
<b>Раздел V. Физическая подготовка в рукопашном бое.....</b>	<b>11</b>
Тема 12. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в рукопашном бое .....	11
Тема 13. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки .....	12
Тема 14. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки .....	12
Тема 15. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки .....	13
Тема 16. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки .....	13
Тема 17. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки .....	13
<b>Раздел VI. Психологическая подготовка в рукопашном бое .....</b>	<b>14</b>
Тема 18. Волевая подготовка в рукопашном бое .....	14
Тема 19. Совершенствование специализированных умений спортсменов .....	14

Тема 20. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями .....	14
<b>Раздел VII. Методика построения тренировочного процесса в рукопашном бое</b>	14
Тема 21. Методика построения программ подготовки в годичном цикле .....	14
Тема 22. Методика построения программ занятий .....	15
Тема 23. Методика построения программ микроциклов .....	15
Тема 24. Методика построения программ мезоциклов .....	15
<b>Раздел VIII. Система отбора и спортивной ориентации в рукопашном бое</b>	15
Тема 25. Отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства .....	15
<b>Раздел IX. Управление и контроль в системе подготовки спортсменов в рукопашном бое</b>	16
Тема 26. Управление в системе подготовки спортсменов .....	16
Тема 27. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов.....	16
<b>Раздел X. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по рукопашному бою</b> .....	17
Тема 28. Содержание правил спортивных соревнований по рукопашному бою	17
Тема 29. Организация, подготовка и проведение спортивных соревнований по рукопашному бою.....	17
Тема 30. Обеспечение судейства спортивных соревнований по рукопашному бою .....	17
<b>Раздел XI. Методика преподавания</b> .....	17
Тема 31. Совершенствование методических приемов, умений и навыков анализа техники выполнения приемов в рукопашном бое .....	17
Тема 32. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей.....	18
Тема 33. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости .....	18
Тема 34. Формирование умений и навыков проведения оперативного, текущего и этапного контроля .....	18
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	19
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечения из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).....	19
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)».....	22
Критерии оценки и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)» .....	27
Список рекомендуемой литературы .....	31

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I степени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)».

Государственный экзамен, в соответствии с Кодексом Республики Беларусь об образовании от 13.01.2011 № 243-З, является формой итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования I степени.

Целью проведения государственного экзамена является определение уровня теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника к тренерской работе по рукопашному бою.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

– оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;

– оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (рукопашный бой), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;

– оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;

– оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (рукопашный бой), использовать при ответах междисциплинарные научные знания;

– оценка уровня информационной и коммуникативной культуры выпускника;

– оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития рукопашного боя;
- термины и понятия в рукопашном бое;
- структуру и функции международных и национальных органов управления развитием рукопашного боя;
- правила спортивных соревнований по рукопашному бою;
- основные положения системы подготовки спортсмена в рукопашном бое;

- технику и тактику рукопашного боя;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в рукопашном бое;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в рукопашном бое;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

***уметь:***

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по рукопашному бою;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику рукопашного боя;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике рукопашного боя;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую нагрузку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, материально-техническое сопровождение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

***владеть:***

- понятийным аппаратом и терминологией рукопашного боя;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- спортивной техникой рукопашного боя;
- тактикой ведения поединка;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;

- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами педагогического контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренировочная работа по рукопашному бою)» соответствует содержанию учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя 11 разделов и 34 темы.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к ответу при сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- извлечения из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования;

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);– критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;

- список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов), нормативные правовые акты и другие документы.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

#### **Тема 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины. Общая теория подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук. Междисциплинарный подход в системе подготовки спортсменов.

Программный материал. Организация изучения учебной дисциплины, обязанности студента при изучении учебной дисциплины. Зачетные требования.

#### **Тема 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РУКОПАШНОГО БОЯ**

Исторические предпосылки возникновения боевых единоборств. Характеристика основных теорий о происхождении боевых единоборств. Краткий исторический экскурс возникновения, развития и современного состояния распространенных в настоящее время видов спортивно-боевых единоборств (борьба, бокс, каратэ, рукопашный бой, тайландский бокс, у-шу и др.).

Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр. Работа международных любительских федераций по дальнейшему развитию спортивно-боевых единоборств. Современное состояние и перспективы развития спортивно-боевых единоборств в Республике Беларусь.

Рукопашный бой как вид спорта и военно-прикладная дисциплина. Роль и место рукопашного боя в профессиональной подготовке военнослужащих и сотрудников правоохранительных структур.

Развитие рукопашного боя как вида спорта на современном этапе. Тенденции развития спортивного и прикладного направлений рукопашного боя на современном этапе. Рукопашный бой как профессиональный и массовый вид спорта.

#### **Тема 3. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

Определение и содержание понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Основные принципы построения классификаций и систематики. Классификация основных направлений рукопашного боя. Классификация и терминология, применяемые для обозначения техники и тактики рукопашного боя. Взаимосвязь отдельных приемов и групп приемов. Термины из других видов единоборств, применяемые в рукопашном бое.



#### **Тема 4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕГЛАМЕНТАЦИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

Правила безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по рукопашному бою. Понятие о страховке в условиях учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Требования к местам проведения занятий и соревнований.

Представление о разрешенных и запрещенных действиях в тренировочных занятиях и соревнованиях по рукопашному бою. Регламентация применения приемов в рукопашном бое сотрудниками силовых структур. Использование приемов в рукопашном бое с целью самозащиты (характеристика понятий «необходимая оборона», «превышение пределов необходимой обороны», «крайняя необходимость»).

### **РАЗДЕЛ II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

#### **Тема 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Обзор фундаментальных научных исследований, лежащих в основе современной концепции спортивной подготовки. Основные направления совершенствования системы подготовки в видах спортивно-боевых единоборств (ориентация системы спортивной подготовки на формирование достижения оптимальной структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности; расширение и частичная реструктуризация системы знаний по вопросам теории и методики спортивной подготовки; учет основных положений, характеризующих динамичность системы подготовки, и ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета результатов научных исследований и эмпирического опыта развития вида).

#### **Тема 6. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ФАКТОРЫ, ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ**

Характеристика общей структуры многолетней подготовки в рукопашном бою. Этапы многолетней спортивной подготовки в рукопашном бою: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Факторы, определяющие продолжительность и структуру подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: специфика соревновательной деятельности, закономерности становления различных сторон спортивного мастерства, содержание тренировочного процесса.

## **РАЗДЕЛ III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ БОЕ**

### **Тема 7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ**

Цель и приоритетные задачи совершенствования техники приемов в рукопашном бое на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. Совершенствование двигательных навыков в соревновательных условиях. Методика коррекции техники сформированного двигательного действия.

Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники рукопашного боя и ее тактической реализации в соревновательных условиях. Стабильность и надежность реализации технико-тактических приемов и действий в соревновательных условиях.

### **Тема 8. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ БОЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Структура и содержание технико-тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Взаимосвязь процессов обучения основам технического и тактического мастерства. Обусловленные учебные задания с партнером как основное средство формирования основных параметров взаимодействия с условным противником.

Структура и содержание технико-тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Методические приемы, направленные на расширение диапазона вариативности техники приемов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей. Индивидуализация процесса технической подготовки. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом индивидуальных особенностей соперника и тактической схемы ведения поединка. Особенности построения процесса технической подготовки в годичном цикле.

Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники рукопашного боя и ее тактической реализации в соревновательных условиях. Стабилизация и надежность реализации технико-тактических приемов и действий в соревновательных условиях.

## **РАЗДЕЛ IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ БОЕ**

### **Тема 9. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка. Методика разработки тактического плана. Тактический замысел как основа для разработки тактического плана. Выбор рациональной тактической схемы с учетом индивидуальных способностей спортсмена, квалификации и уровня подготовленности соперника.

## **Тема 10. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПОЕДИНКА**

Общая характеристика процесса формирования тактической подготовленности спортсменов. Характеристика средств и методов, направленных на овладение тактическими средствами и методами подготовки, и их совершенствование.

Методика совершенствования тактического мастерства. Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на формирование навыков быстрого восприятия и анализа соревновательной ситуации в поединке. Моделирование тактических ситуаций, возникающих в ходе ведения соревновательного поединка. Стратегия и тактика соревновательной деятельности в рукопашном бое.

## **Тема 11. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ БОЕ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на формирование навыков быстрого восприятия и анализа боевой ситуации в поединке. Индивидуализация тактической подготовки (направленное совершенствование индивидуального стиля ведения боя).

Структура и содержание тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Индивидуализация планов подготовки с учетом специализированной направленности соревновательной деятельности. Моделирование соревновательных ситуаций к различным тактическим способам ведения поединка.

## **РАЗДЕЛ V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ БОЕ**

### **Тема 12. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ) И ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ИХ РАЗВИТИЯ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

Содержание общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней спортивной подготовки в рукопашном бое.

Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития человека.

Психофизиологические механизмы проявления силовых способностей: собственно силовые (максимальная сила), скоростно-силовые, силовая выносливость. Специфичность различных силовых проявлений в поединке. Количественные показатели силы и ее производных в зависимости от уровня мастерства спортсмена.

Психофизиологические механизмы проявления скоростных способностей. Динамика показателей быстроты сложной двигательной реакции (реагирования) и скорости двигательных действий в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое.

Психофизиологические механизмы проявления выносливости. Характеристика основных режимов энергообеспечения двигательной деятельности в соревновательном поединке по рукопашному бою.

Психофизиологические механизмы, лежащие в основе проявления координационных способностей. Структура координационных способностей и их проявление в рукопашном бое. Взаимосвязь специфических координационных способностей и индивидуальной манеры ведения боя. Влияние нагрузок различной координационной сложности. Влияние сбивающих факторов на сложнокоординационные и точно-целевые двигательные акты. Взаимосвязь координационных и кондиционных способностей.

### **Тема 13. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методика развития координационных способностей у спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Средства и методы развития специфических координационных способностей. Координационная сложность упражнений и очередность в тренировке отдельных координационных способностей.

Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Требования к координационной сложности упражнений. Характеристика основных компонентов нагрузки. Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях сбивающих воздействий.

### **Тема 14. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методика развития скоростных способностей у спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов.

Методика развития скоростных способностей у спортсменов-рукопашников на этапе специализированной базовой подготовки. Применение специально-подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие отдельных составляющих скоростных способностей и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях.

Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки. Интенсивность выполнения упражнений скоростной направленности. Режим работы и отдыха при развитии локальных и комплексных проявлений скоростных способностей.

## **Тема 15. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методика развития силовых способностей у спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития силовых способностей у юных спортсменов.

Методика развития силовых способностей у спортсменов-рукопашников на этапе специализированной базовой подготовки. Применение специально-подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие отдельных компонентов силовых способностей.

Методика совершенствования силовых способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов силовой подготовки. Интенсивность выполнения упражнений силовой направленности. Режим работы и отдыха при развитии отдельных компонентов проявлений силовых способностей.

## **Тема 16. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методика развития выносливости у юных спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости у юных спортсменов.

Методика совершенствования специальной выносливости у спортсменов-рукопашников на этапе специализированной базовой подготовки. Содержание специализированных заданий, направленных на развитие отдельных компонентов специальной выносливости. Основные компоненты нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования выносливости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов совершенствования выносливости. Методика моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости. Адаптация организма к интенсивной соревновательной деятельности за счет использования средств специальной направленности. Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок.

## **Тема 17. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методика развития гибкости у спортсменов-рукопашников на этапах начальной подготовки и предварительной базовой подготовки. Последовательность развития гибкости в различных суставах. Методические подходы, направленные на развитие общей гибкости у юных спортсменов.

Методика поддержания и совершенствования гибкости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Развитие гибкости с использованием специальных тренажерных устройств.

Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок. Сочетание нагрузок, направленных на развитие гибкости и других (силовых, скоростных, координационных, выносливости) двигательных способностей.

## **РАЗДЕЛ VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ БОЕ**

### **Тема 18. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ БОЕ**

Средства и методы развития волевых качеств на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Основные методические приемы совершенствования психических качеств, определяющих успех в спорте высших достижений (высокая целеустремленность, упорство в достижении цели, эмоциональная устойчивость, экстравертированность, соревновательная агрессивность).

### **Тема 19. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УМЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ**

Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства.

Совершенствование реагирования и пространственно-временной антиципации как факторов, повышающих эффективность технико-тактических действий спортсмена. Формирование в структурах головного мозга опережающих реакций и программ, предшествующих реальному действию.

### **Тема 20. РЕГУЛИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ И УПРАВЛЕНИЕ СТАРТОВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ**

Методические подходы, направленные на совершенствование способности к предельной мобилизации возможностей функциональных систем и использованию энергетических ресурсов организма. Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Методика совершенствования способности к саморегуляции психического состояния. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.

## **РАЗДЕЛ VII. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В РУКОПАШНОМ БОЕ**

### **Тема 21. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства. Принципиальные схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки с учетом календаря соревнований. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде подготовки. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным соревнованиям года.

## **Тема 22. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ**

Характеристика общей структуры занятий. Отличительные особенности занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

Особенности методики построения программ занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

## **Тема 23. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ**

Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов.

Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

## **Тема 24. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ**

Основные причины (факторы) выделения мезоциклов. Типы мезоциклов и их основная направленность (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные).

Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

## **РАЗДЕЛ VIII. СИСТЕМА ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

### **Тема 25. ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Основной отбор и ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Выявление способностей к достижению результатов международного класса. Разносторонняя техническая подготовленность как один из основных показателей, свидетельствующих о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе высшего спортивного мастерства.

Показатели, свидетельствующие о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Оценка прогностически важных личностных и психических качеств спортсмена. Выявление резервных возможностей организма для поддержания и повышения ранее достигнутого уровня адаптации организма. Анализ социального статуса спортсмена. Мотивация продолжения спортивной карьеры.

Выполнение практических заданий, направленных на анализ эффективности предшествующей тренировки (ее отдельных сторон), и выявление резервов для дальнейшего спортивного совершенствования.

## **РАЗДЕЛ IX. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

### **Тема 26. УПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Оптимизация структуры тренировочного процесса. Этапное управление подготовкой. Факторы, определяющие эффективность этапного управления (наличие четких представлений о специфике соревновательной деятельности, динамике различных сторон подготовленности спортсмена). Сопоставление достигнутого эффекта подготовки с плановыми характеристиками.

Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля. Коррекция выполнения стандартных нагрузок на основе данных текущего контроля (обеспечение оптимального соотношения в тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов).

### **Тема 27. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ**

Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки спортсменов в рукопашном бое.



## **РАЗДЕЛ X. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

### **Тема 28. СОДЕРЖАНИЕ ПРАВИЛ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Общая характеристика правил спортивных соревнований по рукопашному бою: содержание поединка, формулы проведения поединка, экипировка, разрешенные и запрещенные действия, регламент боя, размеры площадки. Оценка приемов и действий, определение победителя. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке.

Состав судейской коллегии спортивных соревнований. Права и обязанности членов судейской коллегии.

Медицинское обеспечение спортивных соревнований по рукопашному бою.

### **Тема 29. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Планирование подготовки и проведения спортивных соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы). Подготовка отчета по итогам проведения спортивных соревнований. Критерии оценки работы судей.

### **Тема 30. ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Организация судейства соревнований по рукопашному бою. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии. Работа судейско-вспомогательного персонала.

Процедура взвешивания и допуска участников. Проведение и судейство соревновательного поединка. Определение победителя и объявление результата.

## **РАЗДЕЛ XI. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

### **Тема 31. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ АНАЛИЗА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ**

Методика проведения биомеханического анализа индивидуального технического арсенала спортсмена. Учет и использование полученных данных при планировании технической подготовки в годичном цикле (в отдельных микро- и мезоциклах).

Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов рукопашного боя в условиях воздействия «сбивающих» факторов

(активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.). Оценка минимальной тактической информативности техники.

Комплексная оценка технической подготовленности спортсменов высокой квалификации с позиций биомеханики, физиологии, психологии, теории и методики спортивной подготовки.

### **Тема 32. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ И НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие различных видов силовых способностей (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы). Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей.

### **Тема 33. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ И НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие общей и специальной выносливости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие специальной выносливости в микроциклах различной направленности. Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости.

### **Тема 34. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ОПЕРАТИВНОГО, ТЕКУЩЕГО И ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ**

Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

извлечения из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования

Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

Основными функциями ГЭК являются:

проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся; решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;

разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской

диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

решают вопрос о присвоении степени магистра;

решают вопрос о выдаче диплома магистра.

Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдачи диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)*

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Общая теория подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук
I	2	История возникновения, развития и современное состояние видов спортивно-боевых единоборств
I	2	Рукопашный бой как вид спорта и военно-прикладная дисциплина
I	2	Современное состояние и перспективы развития спортивно-боевых единоборств в Республике Беларусь
I	3	Классификация и терминология, применяемые для обозначения техники и тактики рукопашного боя
I	4	Правила безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по рукопашному бою
I	4	Приемы и способы страховки и самостраховки при обучении приемам рукопашного боя
I	4	Профилактика травматизма и оказание первой помощи при повреждениях, полученных на занятиях рукопашным боем.
II	5	Характеристика современной системы подготовки в спортивно-боевых единоборствах
II	6	Характеристика общей структуры многолетней подготовки в рукопашном бое
II	6	Структура и содержание тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе спортивного совершенствования
II	6	Особенности построения тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе высшего спортивного мастерства
II	6	Структура и содержание тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
II	6	Структура и содержание тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе предварительной базовой подготовки
II	6	Структура и содержание тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе начальной подготовки

III	7	Методика выявления, анализа и исправления ошибок в технике при обучении приемам рукопашного боя
III	7	Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники рукопашного боя и ее тактической реализации в соревновательных условиях
III	7	Повышение стабильности и надежности реализации технико-тактических приемов и действий рукопашного боя в соревновательных условиях
III	8	Анализ техники основных стоек и передвижений, используемых в рукопашном поединке
III	8	Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов руками
III	8	Анализ техники и тактические способы применения в поединке приемов защиты
III	8	Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов ногами
III	8	Анализ техники и тактические способы применения в поединке комбинированных технических действий: сочетание приемов выведения из равновесия с техникой бросков и ударов
III	8	Анализ техники бросков и тактические способы их применения в спортивном рукопашном поединке
III	8	Анализ техники и тактические способы применения в поединке приемов выведения из равновесия (задние и передние подножки, подбивы, подсечки)
IV	9	Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка
IV	9	Методика разработки тактического плана ведения поединка
IV	9	Выбор рациональной тактической схемы ведения поединка с учетом индивидуальных способностей спортсмена
IV	10	Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на формирование навыков быстрого восприятия и анализа соревновательной ситуации в поединке
IV	10	Моделирование тактических ситуаций, возникающих в ходе ведения соревновательного поединка
IV	10	Стратегия и тактика соревновательной деятельности в рукопашном бое
IV	11	Основы методики совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов высокой квалификации

IV	11	Методика совершенствования индивидуальной манеры ведения боя средствами специально-подготовительных упражнений и обусловленных учебных заданий
IV	11	Методика обучения тактике ведения спортивного рукопашного поединка
IV	11	Моделирование реальных ситуаций в процессе технико-тактического совершенствования в прикладных разделах рукопашного боя
V	12	Содержание общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в рукопашном бое
V	12	Требования к уровню развития двигательных способностей в рукопашном бое
V	13	Методика развития координационных способностей у юных спортсменов-рукопашников
V	13	Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях сбивающих воздействий
V	14	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов
V	14	Методика совершенствования скоростных способностей у квалифицированных спортсменов в рукопашном бое
V	14	Методика развития скоростных способностей у спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	14	Методика развития скоростных способностей у спортсменов-рукопашников на этапе специализированной базовой подготовки
V	15	Методика развития силовых способностей у спортсменов-рукопашников на этапе специализированной базовой подготовки
V	15	Методика совершенствования силовых способностей у квалифицированных спортсменов в рукопашном бое
V	15	Методика развития силовых способностей у спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	16	Методика развития выносливости у юных спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	16	Методика совершенствования специальной выносливости у спортсменов-рукопашников на этапе специализированной базовой подготовки



V	16	Методика совершенствования специальной выносливости у спортсменов-рукопашников на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
V	17	Методика развития гибкости у спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	17	Методика поддержания и совершенствования гибкости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
VI	18	Средства и методы совершенствования волевой подготовки спортсменов-рукопашников
VI	19	Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства
VI	20	Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности
VII	21	Методика планирования тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе высшего спортивного мастерства
VII	22	Общая структура и основная педагогическая направленность занятий в рукопашном бое
VII	22	Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в рукопашном бое. Особенности предсоревновательной разминки
VII	23	Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
VII	24	Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
VIII	25	Методика проведения предварительного отбора занимающихся в группы рукопашного боя
VIII	25	Выявление способностей к достижению результатов международного класса у спортсменов на этапе спортивного совершенствования
IX	26	Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
IX	27	Методы коррекции планов подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля
IX	27	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий
IX	27	Особенности организации и проведения комплексного контроля тренировочных нагрузок квалифицированных

		спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей
IX	27	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий
X	28	Содержание правил спортивных соревнований по рукопашному бою (экипировка, разрешенные и запрещенные действия, регламент боя, размеры площадки)
X	28	Медицинское обеспечение спортивных соревнований по рукопашному бою
X	29	Организация и судейство спортивных соревнований по рукопашному бою (состав судейской коллегии и функциональные обязанности судей)
X	30	Обеспечение судейства спортивных соревнований по рукопашному бою. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии. Работа судейско-вспомогательного персонала
XI	31	Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов в рукопашном бое в условиях воздействий «сбивающих» факторов (активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.)
XI	32	Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей
XI	33	Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости
XI	34	Спортивно-педагогические и медико-биологические методы этапного, текущего и оперативного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок
XI	34	Педагогические методы оценки уровня технической и тактической подготовленности спортсмена

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)»

Баллы	Показатели оценки
10 (десять), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по рукопашному бою, давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
9 (девять), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по рукопашному бою, давать им аналитическую оценку;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
8 (восемь), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по рукопашному бою, давать им аналитическую оценку;</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
7 (семь), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по рукопашному бою, давать им аналитическую оценку;</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
6 (шесть), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по рукопашному бою;</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
5 (пять), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения</li> </ul>

	<p>в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по рукопашному бою;</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
4 (четыре), зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по рукопашному бою;</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
3 (три), не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях тренерской работы по рукопашному бою;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
2 (два), не зачтено	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знания отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li><li>– неумение использовать научную терминологию, наличие в ответе грубых, логических ошибок;</li><li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li></ul>
1 (один), не зачтено	отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

Репозиторий БГУФУ

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Ашкинази, С. М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учеб.-метод. пособие / С. М. Ашкинази, К. В. Климов. – СПб.: БГУФК, 2006 – 80 с.
2. Барташ, В. А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учеб. пособие / В. А. Барташ [и др.]. – Минск: РИВШ, 2004. – С. 44–60.
3. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В. А. Барташ. – Минск: Выш. школа, 2014. – 479 с.
4. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб.-метод. пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк. – Минск: БГУФК, 2014. – 176 с.
5. Барташ, В. А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое: учеб.-метод. пособие / В. А. Барташ. – Минск: БГУФК, 2012. – 439 с.
6. Правила соревнований по рукопашному бою / авт.-сост.: В. А. Барташ [и др.]. – Минск, 2001. – 48 с.
7. Рукопашный бой: учеб. для курсантов и слушателей Военного института физической культуры / Ю. И. Блажко [и др.]. – Ленинград: ВИФК, 1990. – С. 19–49.
8. Бокс. Теория и методика: учеб. / Ю. А. Шулика [и др.] / под общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – Краснодар: Неоглори; М.: Советский спорт, 2009. – С. 124–222.
9. Теория и практика спорта в Советской армии и Военно-морском флоте / под ред. Л. А. Вейднер-Дубровина. – Ленинград: ВИФК, 1984. – 335 с.
10. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М: ФиС, 1988. – 331 с.
11. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
12. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
13. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / В. В. Гожин, О. Б. Малков // под ред. В. В. Гожиной, О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
14. Губа, В. П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – С. 10–100.
15. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 160–163.
16. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.

17. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е. И. Иванченко. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 60 с.

18. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

19. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС. – 1991. – 347 с.

20. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 208 с.

21. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

22. Рукопашный бой: программа для специализированных учеб.-спорт. учреждений / авт.-сост.: В. А. Барташ [и др.]. – Минск, 2009. – 169 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

23. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ. ред. А. Е. Тараса. – Минск: Харвест, 2002. – 640 с.

24. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

25. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

26. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях – Киев: Здоровья, 1977. – 184 с.

27. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск: Высш. шк., 1984. – 96 с.

28. Кун, Л. Всеобщая теория физической культуры и спорта / Л. Кун. – М.: Радга, 1982. – 398 с.

29. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

30. Мищенко, В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – Київ: Науковий світ, 2007. – 351 с.

31. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.

32. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика: учеб. пособие / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.

33. Сотский, Н. Б. Биомеханика: учеб. пособие / Н. Б. Сотский. – Минск, 2002. – 166 с.

34. Спортивная борьба: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.



35. Сурков, Е. Н. Антиципация в спорте / Е. Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.

36. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, И. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

37. Чхаидзе, Л. В. Об управлении движениями человека / Л. В. Чхаидзе. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 135 с.

Репозиторий БГУФК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Репозиторий БГУФК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Репозиторий БГУФК

*Учебное издание*

**ПРОГРАММА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по рукопашному бою)»

Составители:

**Барташ Виктор Анатольевич,  
Войтик Олег Иванович,  
Корольков Максим Анатольевич**

Компьютерная верстка *К. А. Подобаева*  
Корректор *Н. С. Геращенко*

Подписано в печать 19.06.2017. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 1,57. Тираж 20 экз. Заказ 74.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.