

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

УТВЕРЖДЕНА
проректором по учебной
работе университета
19 февраля 2020 г.
Регистрационный № УД-79

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

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

Минск
БГУФК
2020

УДК 796.89(073)

ББК 75.716я73

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. Харькова, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук;

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

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

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.Г. Сивицкий, заведующий кафедрой психологии учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Г.И. Башлакова, заведующий кафедрой водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 14.01.2020 № 10);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 11);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 19.02.2020 № 4)

СОДЕРЖАНИЕ

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

Раздел VI. Психологическая подготовка в рукопашном бое	14
Тема 18. Волевая подготовка в рукопашном бое	14
Тема 19. Совершенствование специализированных умений спортсменов	14
Тема 20. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями	15
Раздел VII. Методика построения учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое	15
Тема 21. Методика построения программ спортивной подготовки в годовом цикле	15
Тема 22. Методика построения программ занятий	15
Тема 23. Методика построения программ микроциклов	15
Тема 24. Методика построения программ мезоциклов.....	16
Раздел VIII. Система спортивного отбора и спортивной ориентации в рукопашном бое	16
Тема 25. Спортивный отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки	16
Раздел IX. Управление и контроль в системе спортивной подготовки спортсменов в рукопашном бое	16
Тема 26. Управление в системе спортивной подготовки спортсменов. 16	
Тема 27. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой спортсменов	17
Раздел X. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по рукопашному бою	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. Организация судейства спортивных соревнований по рукопашному бою	17
Раздел XI. Методика преподавания	18
Тема 31. Совершенствование методических приемов, умений и навыков анализа техники выполнения приемов в рукопашном бое ..	18
Тема 32. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей	18
Тема 33. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей	18
Тема 34. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей	18
Тема 35. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости.....	19

Тема 36. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости.	19
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечения из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)	20
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)	23
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).....	27
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)»	31
Список рекомендуемой литературы	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренажерная 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 (тренажерная 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 тренажерной 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 спортивной подготовки спортсмена в рукопашном бое;

– технику и тактику рукопашного боя;

– методику физической, технической и тактической подготовки;

- специфику психологической подготовки;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и спортивного отбора в рукопашном бое;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в рукопашном бое;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной 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 (тренерская работа по рукопашному бою)» соответствует содержанию учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя 11 разделов и 36 тем.

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:

- порядок проведения итоговой аттестации (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 спортивной подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук. Междисциплинарный подход в системе спортивной 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 и 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.

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, применяемая 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 учебно-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 спортивных соревнований.

Представление о разрешенных и запрещенных действиях в тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях по рукопашному бою.

Раздел II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 5. Общая характеристика современной системы спортивной подготовки в спортивно-боевых единоборствах

Обзор фундаментальных научных исследований, лежащих в основе современной концепции спортивной подготовки. Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки (спортивный отбор и спортивная ориентация; спортивная тренировка; система спортивных соревнований; внутренировочные и внесоревновательные факторы; соблюдение антидопингового законодательства) в видах спортивно-боевых единоборств. Ориентация системы спортивной подготовки на формирование достижения оптимальной структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе знаний о структуре соревновательной деятельности; расширение системы знаний по вопросам теории и методики спортивной подготовки; совершенствование основных видов спортивной подготовки спортсмена: физической, технической, тактической, психической и интеллектуальной.

Тема 6. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы, ее определяющие

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

Факторы, определяющие продолжительность и структуру спортивной подготовки на различных этапах спортивного совершенствования: возраста, в котором спортсмен начал занятия; индивидуальные особенности спортсменов, темпы их биологического созревания; специфика соревновательной деятельности; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства; содержание учебно-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 (имитационные упражнения, упражнения на снарядах, обусловленные и необусловленные задания, соревновательные упражнения). 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 технической 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 технической 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 спортсмена и соперника). Особенности построения процесса технической подготовки в годичном цикле спортивной подготовки.

Раздел IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ БОЕ

Тема 9. Теоретико-методические основы тактики в единоборствах

Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка (атакующая, контратакующая и защитная направленность). Методика разработки тактического плана (анализ соревновательной деятельности и всех сторон подготовленности спортсмена). 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 умениями и навыками и их совершенствование (имитационные упражнения, упражнения на снарядах, обусловленные и необусловленные задания, соревновательные упражнения).

Методика совершенствования тактического мастерства. Моделирование тактических ситуаций, возникающих в ходе ведения соревновательного поединка (в зависимости от дистанции, от тактических манер ведения поединка, от морфологических и психических особенностей соперника, от уровня технической и физической подготовленности соперника, от уровня спортивных соревнований).

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 индивидуальной манеры ведения боя).

Структура и содержание тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Индивидуализация планов спортивной подготовки с учетом специализированной направленности соревновательной деятельности. Моделирование ведения поединка различными тактическими способами в различных соревновательных ситуациях.

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 силовых способностей (режимы работы мышц – изометрический (статический) и изотонический (динамический): преодолевающий и уступающий). Виды силовых способностей. Специфичность различных силовых проявлений в поединке.

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. Взаимосвязь специфических координационных способностей и индивидуальной манеры ведения боя. Влияние нагрузок различной координационной сложности на техническую подготовку спортсменов. Влияние сбивающих факторов на сложно-координационные и точно-целевые двигательные акты.

Тема 13. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки

Методика развития координационных способностей спортсменов-рукопашников на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Средства и методы развития координационных способностей. Координационная сложность упражнений и очередность упражнений, направленных на развитие отдельных координационных способностей.

Методика совершенствования специфических координационных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Требования к координационной сложности упражнений.

Тема 14. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки

Методика развития скоростных способностей 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 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.

Тема 15. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки

Методика развития силовых способностей 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 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.

Тема 16. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки

Методика развития выносливости 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 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. Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок.

Тема 17. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки

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

Методика поддержания и совершенствования гибкости на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Раздел VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РУКОПАШНОМ БОЕ

Тема 18. Волевая подготовка в рукопашном бое

Средства и методы развития волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание) на различных этапах многолетней спортивной подготовки: регулярная, обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок; системное введение дополнительных трудностей; использование соревновательного метода; последовательное усиление функции самовоспитания. 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 технико-тактического мастерства.

Совершенствование реагирования и пространственно-временной антиципации как факторов, повышающих эффективность технико-тактических действий спортсмена. Формирование 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 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (постановка конкретных задач, отвлечение от стресс-факторов, аутотренинг, самоконтроль дыхания, секундирование). Методика совершенствования способности к саморегуляции психического состояния. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.

Раздел VII. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В РУКОПАШНОМ БОЕ

Тема 21. Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле

Современные методические концепции планирования и построения учебно-тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней спортивной подготовки (одноцикловое, двухцикловое, многоцикловое и др.). Принципиальные схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле спортивной подготовки с учетом календаря спортивных соревнований (характеристика макроцикла: подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде спортивной подготовки. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным спортивным 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), с различными по величине нагрузками (малая, средняя, значительная и большая), 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 (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные, восстановительные).

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

Раздел VIII. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В РУКОПАШНОМ БОЕ

Тема 25. Спортивный отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки

Первичный спортивный отбор и спортивная ориентация на этапе начальной подготовки. Оптимальные возрастные границы, благоприятные для начала занятий рукопашным боем. Необходимые условия первоначального спортивного отбора детей в секции рукопашного боя.

Спортивный отбор и спортивная ориентация на этапах предварительной базовой и специализированной подготовки. Критерии оценки перспективности юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в рукопашном бое.

Основной спортивный отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Определение способностей к достижению результатов международного класса.

Раздел IX. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РУКОПАШНОМ БОЕ

Тема 26. Управление в системе спортивной подготовки спортсменов

Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Оптимизация структуры учебно-тренировочного процесса. Факторы, определяющие эффективность этапного управления (наличие четких представлений о специфике соревновательной деятельности, динамике различных сторон подготовленности спортсмена). Сопоставление достигнутого эффекта спортивной 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 учебно-тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов).

Тема 27. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой спортсменов

Комплексный контроль на различных этапах многолетней спортивной подготовки. 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.

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

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 спортивных 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 спортивного 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 (отдельных микро- и мезоциклах) спортивной подготовки.

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 скоростных способностей

Методика подбора средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей у спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Методические приемы, преимущественно направленные на развитие различных видов скоростных способностей (скорость одиночного движения, темп, скорость реакции). Методические приемы, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей, проявляющихся в целостных соревновательных действиях.

Тема 33. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей

Методика подбора средств и методов, направленных на развитие координационных способностей спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки в рукопашном бое. Развитие различных видов специфических координационных способностей (к ориентации в пространстве, к статическому и динамическому равновесию, к дифференцированию силовых, пространственных и временных параметров движений, к согласованию и перестроению действий, к реагированию и др.).

Тема 34. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей

Методика подбора средств и методов, направленных на развитие силовых способностей спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при развитии различных видов силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей (скоростной силы: стартовой и взрывной), силовой выносливости).

Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей (вес отягощений, темп и скорость движений, количество повторений, подходов, серий, продолжительность интервалов отдыха).

Тема 35. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости

Методика подбора средств и методов, направленных на развитие общей и специальной выносливости у спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие специальной выносливости в микроциклах различной направленности. Методические приемы, направленные на развитие различных видов выносливости (аэробной, анаэробной алактатной, анаэробной лактатной).

Тема 36. Формирование методических приемов и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости

Методика подбора средств и методов, направленных на совершенствование гибкости (активной и пассивной, общей и специальной) спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Развитие гибкости с использованием специальных тренажерных устройств. Сочетание нагрузок, направленных на развитие гибкости и других двигательных способностей.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Порядок проведения итоговой аттестации

(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 спортивной подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук
I	2	История возникновения, развития и современное состояние видов спортивно-боевых единоборств
I	3	Классификация и терминология, применяемая для обозначения техники и тактики рукопашного боя
I	4	Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по рукопашному бою
I	4	Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований рукопашным боем
II	5	Современная система спортивной подготовки в спортивно-боевых единоборствах
II	6	Общая структура многолетней спортивной подготовки в рукопашном бое
II	6	Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе спортивного совершенствования
II	6	Особенности построения учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе высшего спортивного мастерства
II	6	Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
II	6	Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе предварительной базовой подготовки
II	6	Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе начальной подготовки
III	7	Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении приемам рукопашного боя
III	7	Характеристика заданий, направленных на совершенствование техники рукопашного боя и ее тактической реализации в соревновательных условиях
III	7	Методические приемы, направленные на повышение эффективности технико-тактических приемов и действий рукопашного боя в поединке

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	8	Структура и содержание технической и тактической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки
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 приемов выведения из равновесия (задние и передние подножки, подбивы, подсечки)
III	8	Анализ техники бросков и тактические способы их применения в спортивном рукопашном поединке
IV	9	Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка
IV	9	Методика разработки рациональной тактической схемы ведения поединка с учетом индивидуальных способностей спортсмена
IV	10	Учебно-тренировочные задания, направленные на формирование умений быстрого восприятия и анализа соревновательной ситуации в поединке
IV	10	Методические приемы, позволяющие моделировать тактические ситуации, возникающие в ходе ведения соревновательного поединка
IV	11	Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства спортсменов высокой квалификации
IV	11	Методика совершенствования индивидуальной манеры ведения поединка
IV	11	Методика обучения тактике ведения спортивного поединка в рукопашном бое
V	12	Требования к уровню развития двигательных способностей в рукопашном бое
V	13	Методика совершенствования координационных способностей квалифицированных спортсменов-рукопашников
V	14	Методика совершенствования скоростных способностей квалифицированных спортсменов-рукопашников

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	14	Методика развития скоростных способностей юных спортсменов в рукопашном бое на этапе начальной и предварительной базовой подготовки
V	15	Методика совершенствования силовых способностей квалифицированных спортсменов-рукопашников
V	15	Методика развития силовых способностей спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	16	Методика развития выносливости юных спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	16	Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов-рукопашников на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
V	17	Методика развития гибкости спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
VI	18	Средства и методы повышения волевой подготовленности спортсменов-рукопашников
VI	19	Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства в рукопашном бое
VI	20	Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в рукопашном бое
VII	21	Методика планирования учебно-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	Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки
IX	26	Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
IX	27	Особенности организации и проведения комплексного контроля в рукопашном бое
X	28	Содержание правил спортивных соревнований по рукопашному бою (экипировка, разрешенные и запрещенные действия, регламент боя, размеры площадки)
X	29	Организация и проведение спортивных соревнований по рукопашному бою (функции проводящей организации и судейского персонала)
X	30	Организация судейства спортивных соревнований по рукопашному бою. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии
XI	31	Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов рукопашного боя в условиях воздействий «сбивающих» факторов (активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.)
XI	32	Методические приемы, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей в рукопашном бое
XI	32	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования скоростных способностей в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
XI	33	Характеристика общих и специальных средств, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов-рукопашников
XI	34	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования силовых способностей в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
XI	34	Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей
XI	35	Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости
XI	35	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
XI	36	Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов-рукопашников

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по рукопашному бою)»
(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
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 защиты
III	8	Анализ техники и тактические способы применения в поединке приемов выведения из равновесия (задние и передние подножки, подбивы, подсечки)
III	8	Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов руками
III	8	Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов ногами
VI	19	Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства в рукопашном бое
I	2	История возникновения, развития и современное состояние видов спортивно-боевых единоборств
I	3	Классификация и терминология, применяемая для обозначения техники и тактики рукопашного боя
III	7	Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении приемам рукопашного боя
IV	11	Методика обучения тактике ведения спортивного поединка в рукопашном бое
VII	21	Методика планирования учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе высшего спортивного мастерства
V	16	Методика развития выносливости юных спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	17	Методика развития гибкости спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
V	15	Методика развития силовых способностей спортсменов-рукопашников на этапах начальной и предварительной базовой подготовки

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	14	Методика развития скоростных способностей юных спортсменов в рукопашном бое на этапе начальной и предварительной базовой подготовки
IV	9	Методика разработки рациональной тактической схемы ведения поединка с учетом индивидуальных способностей спортсмена
IV	11	Методика совершенствования индивидуальной манеры ведения поединка
V	13	Методика совершенствования координационных способностей квалифицированных спортсменов-рукопашников
V	15	Методика совершенствования силовых способностей квалифицированных спортсменов-рукопашников
V	14	Методика совершенствования скоростных способностей квалифицированных спортсменов-рукопашников
V	16	Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов-рукопашников на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
XI	31	Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов рукопашного боя в условиях воздействий «сбивающих» факторов (активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.)
XI	34	Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития силовых способностей
III	7	Методические приемы, направленные на повышение эффективности технико-тактических приемов и действий рукопашного боя в поединке
XI	35	Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости
XI	36	Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов-рукопашников
XI	32	Методические приемы, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей в рукопашном бое
IV	10	Методические приемы, позволяющие моделировать тактические ситуации, возникающие в ходе ведения соревновательного поединка
VII	22	Общая структура и основная педагогическая направленность занятий в рукопашном бое

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II	6	Общая структура многолетней спортивной подготовки в рукопашном бое
I	1	Общая теория спортивной подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук
VII	22	Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в рукопашном бое. Особенности предсоревновательной разминки
X	29	Организация и проведение спортивных соревнований по рукопашному бою (функции проводящей организации и судейского персонала)
X	30	Организация судейства спортивных соревнований по рукопашному бою. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии
IV	11	Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства спортсменов высокой квалификации
VII	24	Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
VII	23	Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетней спортивной подготовки
IX	27	Особенности организации и проведения комплексного контроля в рукопашном бое
II	6	Особенности построения учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе высшего спортивного мастерства
IX	26	Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства
VIII	25	Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки
I	4	Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по рукопашному бою
I	4	Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований рукопашным боем
VI	20	Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в рукопашном бое
II	5	Современная система спортивной подготовки в спортивно-боевых единоборствах
X	28	Содержание правил спортивных соревнований по рукопашному бою (экипировка, разрешенные и запрещенные действия, регламент боя, размеры площадки)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VI	18	Средства и методы повышения волевой подготовленности спортсменов-рукопашников
III	8	Структура и содержание технической и тактической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки
IV	9	Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка
V	12	Требования к уровню развития двигательных способностей в рукопашном бое
IV	10	Учебно-тренировочные задания, направленные на формирование умений быстрого восприятия и анализа соревновательной ситуации в поединке
III	7	Характеристика заданий, направленных на совершенствование техники рукопашного боя и ее тактической реализации в соревновательных условиях
XI	33	Характеристика общих и специальных средств, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов-рукопашников
XI	32	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования скоростных способностей в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
XI	34	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования силовых способностей в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
XI	35	Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
II	6	Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе спортивного совершенствования
II	6	Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе специализированной базовой подготовки
II	6	Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе предварительной базовой подготовки
II	6	Характеристика учебно-тренировочного процесса в рукопашном бое на этапе начальной подготовки

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

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

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

Баллы	Показатели оценки
2 (два)	– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – знания отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию, наличие в ответе грубых, логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника
1 (один)	– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины

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.: СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 80 с.
2. 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.
3. Барташ, В. А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие для студентов вузов с электрон. прил. / В. А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 478 с.
4. 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.
5. Бокс. Теория и методика: учеб. / Ю. А. Шулика [и др.]; под общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2009. – 767 с.
6. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
7. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. для студентов вузов / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
8. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е. И. Иванченко. – 5-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2017. – 61 с.
9. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учеб. пособие / В. А. Барташ [и др.]. – Минск: РИВШ, 2004. – 134 с.
10. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 521900 «Физ. культура» / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
11. 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.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
14. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
15. Рукопашный бой: программа для специализирован. учеб.-спортив. учреждений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; авт.-сост.: В. А. Барташ [и др.]. – Минск: БГУФК, 2009. – 171 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

16. Антидопинговые правила Республики Беларусь [Электронный ресурс]: утв. приказом директора учр. «Нац. антидопинговое агентство», 16 авг. 2017 г., № 126-од: в ред. от 22 мая 2019 г. № 083-од// Национальное антидопинговое агентство Республики Беларусь. – Режим доступа: file:///F:/ПО%20ФКиС%202019-2020/тема%207%20допинг/с%20сайта%20НАДА/ПРАВО/АДП_приказ%20НАДА.pdf. – Дата доступа: 15.10.2019.
17. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ. ред. А. Е. Тараса. – Минск: Харвест, 2002. – 640 с.
18. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования: моногр. / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
19. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
20. Всемирный антидопинговый кодекс (в действии с 01 апр. 2018 г.) [Электронный ресурс]: пер. с англ. // Национальное антидопинговое агентство Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://nada.by/upload/medialibrary/761/7616f4b3be340bfe609248125d57f31d.pdf>. – Дата доступа: 15.10.2020.
21. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: моногр. / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
22. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
23. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: моногр. / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
24. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоровья, 1977. – 184 с.
25. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПИ Респ. Беларусь, 2012. – 400 с.
26. Конвенция против применения допинга [Электронный ресурс]: [заключена в г. Страсбурге 16.11.1989] // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
27. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск: Высшая школа, 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: моногр. / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – Київ: Науковий світ, 2007. – 351 с.
31. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: ред. от 09.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

32. Правила соревнований по рукопашному бою / Белорусская федерация рукопашного боя; сост. В. А. Барташ [и др.]. – Минск: РИВШ БГУ, 2001. – 48 с.
33. Сологуб, Е. Б. Спортивная генетика: учеб. пособие / Е. Б. Сологуб, В. А. Таймазов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 127 с.
34. Сотский, Н. Б. Биомеханика: учеб. для студентов / Н. Б. Сотский. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2005. – 192 с.
35. Спортивная борьба: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
36. Сурков, Е. Н. Антиципация в спорте / Е. Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
37. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: моногр. / под ред. В. В. Гожина, О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
38. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.
39. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, И. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
40. Чхаидзе, Л. В. Об управлении движениями человека / Л. В. Чхаидзе. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 135 с.

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

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

Составители:

Харькова Виктория Александровна, **Войтик** Олег Иванович,
Корольков Максим Анатольевич

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*
Корректор *Е. М. Емельяненко*

Подписано в печать 20.02.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 2,09. Уч.-изд. л. 1,81. Тираж 20 экз. Заказ 27.

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.

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

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

Минск
БГУФК
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-423-7



9 789855 694237

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК