

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-80

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по каратэ)»

Минск
БГУФК
2020

УДК 796.853.26(073)

ББК 75.715я73

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:

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

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

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

К.Э. Зборовский, заведующий кафедрой спортивной медицины учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат медицинских наук, доцент;

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

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 каратэ | 9 |
| Тема 3. Классификация, систематика и терминология в каратэ..... | 9 |
| Тема 4. Правила безопасности и регламентация соревновательной и тренировочной деятельности в каратэ..... | 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 каратэ | 10 |
| Тема 7. Методика обучения и совершенствования техники каратэ | 10 |
| Тема 8. Техническая подготовка в каратэ на этапах многолетней спортивной подготовки | 11 |
| Раздел IV. Тактическая подготовка в каратэ | 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 каратэ на этапах многолетней спортивной подготовки | 12 |
| Раздел V. Физическая подготовка в каратэ | 12 |
| Тема 12. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в каратэ..... | 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 каратэ | 14 |
| Тема 18. Волевая подготовка в каратэ..... | 14 |
| Тема 19. Совершенствование специализированных умений спортсменов..... | 14 |

| | |
|--|-----------|
| Тема 20. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями | 14 |
| Раздел VII. Методика построения учебно-тренировочного процесса в каратэ | 15 |
| Тема 21. Методика построения программ спортивной подготовки в годичном цикле | 15 |
| Тема 22. Методика построения программ занятий | 15 |
| Тема 23. Методика построения программ микроциклов..... | 15 |
| Тема 24. Методика построения программ мезоциклов | 15 |
| Раздел VIII. Система спортивного отбора и спортивной ориентации в каратэ | 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 каратэ | 16 |
| Тема 26. Управление в системе спортивной подготовки спортсменов | 16 |
| Тема 27. Комплексный контроль в системе управления спортивной подготовкой спортсменов | 16 |
| Раздел X. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по каратэ..... | 17 |
| Тема 28. Содержание правил спортивных соревнований по каратэ | 17 |
| Тема 29. Организация, подготовка и проведение спортивных соревнований по каратэ..... | 17 |
| Тема 30. Организация судейства спортивных соревнований по каратэ | 17 |
| Раздел XI. Методика преподавания | 17 |
| Тема 31. Совершенствование методических приемов, умений и навыков анализа техники выполнения приемов каратэ | 17 |
| 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 каратэ)» (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 каратэ)» (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 каратэ)» | 31 |
| Список рекомендуемой литературы | 34 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по каратэ)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени 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 каратэ)».

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 ступени.

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

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 (каратэ), 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 (каратэ), 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 каратэ;
- термины и понятия в каратэ;
- структуру и функции международных и национальных органов управления развитием каратэ;
- правила спортивных соревнований по каратэ;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена в каратэ;
- технику и тактику каратэ;

- 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 каратэ;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в каратэ;
- 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 каратэ;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику каратэ;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике каратэ;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую нагрузку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную 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 каратэ;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- спортивной техникой каратэ;
- 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 каратэ)» 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 каратэ

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, таэквондо, 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.

Развитие каратэ как вида спорта на современном этапе.

Тема 3. Классификация, систематика и терминология в каратэ

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

Тема 4. Правила безопасности и регламентация соревновательной и тренировочной деятельности в каратэ

Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по каратэ. 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 каратэ.

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 учебно-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 каратэ. Этапы многолетней спортивной подготовки в каратэ: 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 КАРАТЭ

Тема 7. Методика обучения и совершенствования техники каратэ

Цель и приоритетные задачи совершенствования техники приемов в каратэ 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 каратэ 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 каратэ на этапах многолетней спортивной подготовки

Структура и содержание технической подготовки на этапах начальной, предварительной базовой и специализированной подготовки. Взаимосвязь процессов обучения основам технического и тактического мастерства. Обусловленные учебные задания с партнером как основное средство формирования 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 различных соревновательных ситуаций спортивного поединка (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и соперника). Особенности построения процесса технической подготовки в годичном цикле спортивной подготовки.

РАЗДЕЛ IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КАРАТЭ

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 каратэ 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 КАРАТЭ

Тема 12. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в каратэ

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

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 каратистов.

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

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

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 у спортсменов-каратистов 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 у спортсменов-каратистов 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-каратистов 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 у спортсменов-каратистов 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-каратистов 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 у юных спортсменов-каратистов 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-каратистов 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 у спортсменов-каратистов на этапах начальной подготовки, 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 КАРАТЭ

Тема 18. Волевая подготовка в каратэ

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-тактических 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. Методика совершенствования способности к саморегуляции психического состояния. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.

РАЗДЕЛ VII. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КАРАТЭ

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 учебно-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 (подготовительная, основная и заключительная части). Отличительные особенности занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), с различными по величине 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 (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 СПОРТВНОГО ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В КАРАТЭ

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 каратэ. Необходимые условия первоначального спортивного отбора детей в секции каратэ.

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

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

РАЗДЕЛ IX. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ

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 КАРАТЭ

Тема 28. Содержание правил спортивных соревнований по каратэ

Общая характеристика правил спортивных соревнований по каратэ: 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 каратэ.

Тема 29. Организация, подготовка и проведение спортивных соревнований по каратэ

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 каратэ

Организация судейства спортивных соревнований по каратэ. 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 каратэ

Методика проведения биомеханического анализа индивидуального технического арсенала спортсмена (педагогическое наблюдение, видеоанализ, специальные компьютерные программы). 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 каратэ 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.

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

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки в каратэ. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на 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, преимущественно направленных на развитие силовых способностей спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки. Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие 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, преимущественно направленных на развитие общей и специальной выносливости 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, преимущественно 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. Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок. Сочетание нагрузок, направленных на развитие гибкости и других (силовых, скоростных, координационных, выносливости) 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, проводятся 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 каратэ)»

(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 каратэ |
| I | 4 | Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по каратэ |
| I | 4 | Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по каратэ |
| II | 5 | Характеристика современной системы спортивной подготовки в спортивно-боевых единоборствах |
| II | 6 | Характеристика общей структуры многолетней спортивной подготовки в каратэ |
| II | 6 | Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе спортивного совершенствования |
| II | 6 | Особенности построения учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе высшего спортивного мастерства |
| II | 6 | Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки |
| II | 6 | Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе предварительной базовой подготовки |
| II | 6 | Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе начальной подготовки |
| III | 7 | Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении приемам каратэ |
| III | 7 | Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники каратэ и ее тактической реализации в соревновательных условиях |
| III | 7 | Методические приемы, направленные на повышение эффективности технико-тактических приемов и действий каратэ в соревновательном поединке |
| III | 8 | Структура и содержание технической и тактической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|-----------|--------|---|
| III | 8 | Анализ техники основных стоек и передвижений, используемых в 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 приемов выведения из равновесия и бросков |
| 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 | Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных 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 |
| V | 12 | Требования к уровню развития двигательных способностей в каратэ |
| V | 13 | Методика совершенствования координационных способностей квалифицированных спортсменов-каратистов |
| V | 14 | Методика совершенствования скоростных способностей квалифицированных спортсменов-каратистов |
| V | 14 | Методика развития скоростных способностей юных спортсменов в каратэ на этапе начальной и предварительной базовой подготовки |
| V | 15 | Методика совершенствования силовых способностей квалифицированных спортсменов-каратистов |
| V | 15 | Методика развития силовых способностей спортсменов-каратистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|-----------|--------|---|
| V | 16 | Методика развития выносливости юных спортсменов-каратистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки |
| V | 16 | Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов-каратистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства |
| V | 17 | Методика развития гибкости спортсменов-каратистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки |
| VI | 18 | Средства и методы повышения волевой подготовленности спортсменов-каратистов |
| VI | 19 | Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства в каратэ |
| VI | 20 | Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в каратэ |
| VII | 21 | Методика планирования учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе высшего спортивного мастерства |
| VII | 22 | Общая структура и основная педагогическая направленность занятий в каратэ |
| VII | 22 | Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в каратэ. 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 | Спортивный 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 |
| IX | 27 | Особенности организации и проведения комплексного контроля в каратэ |
| X | 28 | Содержание правил спортивных соревнований по каратэ (экипировка, разрешенные и запрещенные действия, регламент боя, размеры площадки) |
| X | 29 | Организация и проведение спортивных соревнований по каратэ (функции проводящей организации и судейского персонала) |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|--------------|-----------|---|
| X | 30 | Организация судейства спортивных соревнований по каратэ. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии |
| XI | 31 | Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов каратэ в условиях воздействий «сбивающих» факторов (активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.) |
| XI | 32 | Методические приемы, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей в каратэ |
| XI | 32 | Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования скоростных способностей в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки |
| XI | 33 | Характеристика общих и специальных средств, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов-каратистов |
| XI | 34 | Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования силовых способностей в каратэ 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 каратэ на этапе специализированной базовой подготовки |
| XI | 36 | Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов-каратистов |

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

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

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|--------------|-----------|---|
| 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 и бросков |
| III | 8 | Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов руками |
| III | 8 | Анализ техники и тактические способы применения в поединке ударов ногами |
| III | 8 | Анализ техники основных стоек и передвижений, используемых в поединке |
| VI | 19 | Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства в каратэ |
| I | 2 | История возникновения, развития и современное состояние видов спортивно-боевых единоборств |
| I | 3 | Классификация и терминология, применяемая для обозначения техники и тактики каратэ |
| III | 7 | Методика выявления, анализа и исправления ошибок при обучении приемам каратэ |
| IV | 11 | Методика обучения тактике ведения спортивного поединка |
| VII | 21 | Методика планирования учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе высшего спортивного мастерства |
| V | 16 | Методика развития выносливости юных спортсменов-каратистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки |
| V | 17 | Методика развития гибкости спортсменов-каратистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки |
| V | 15 | Методика развития силовых способностей спортсменов-каратистов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки |
| V | 14 | Методика развития скоростных способностей юных спортсменов в каратэ на этапе начальной и предварительной базовой подготовки |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|-----------|--------|---|
| 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-каратистов |
| V | 15 | Методика совершенствования силовых способностей квалифицированных спортсменов-каратистов |
| V | 14 | Методика совершенствования скоростных способностей квалифицированных спортсменов-каратистов |
| V | 16 | Методика совершенствования специальной выносливости спортсменов-каратистов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства |
| XI | 31 | Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов каратэ 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 каратэ в соревновательном поединке |
| XI | 35 | Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости |
| XI | 36 | Методические приемы, направленные на совершенствование гибкости квалифицированных спортсменов-каратистов |
| XI | 32 | Методические приемы, направленные на совершенствование комплексных скоростных способностей в каратэ |
| IV | 10 | Методические приемы, позволяющие моделировать тактические ситуации, возникающие в ходе ведения соревновательного поединка |
| VII | 22 | Общая структура и основная педагогическая направленность занятий в каратэ |
| I | 1 | Общая теория спортивной подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук |
| VII | 22 | Общие основы построения подготовительной части тренировочного занятия в каратэ. Особенности предсоревновательной разминки |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|--------------|-----------|---|
| X | 29 | Организация и проведение спортивных соревнований по каратэ (функции проводящей организации и судейского персонала) |
| X | 30 | Организация судейства спортивных соревнований по каратэ. 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 каратэ |
| II | 6 | Особенности построения учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе высшего спортивного мастерства |
| IX | 26 | Особенности системы управления спортивной подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства |
| I | 4 | Правила безопасности при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по каратэ |
| I | 4 | Профилактика травматизма при организации и проведении занятий и спортивных соревнований по каратэ |
| VI | 20 | Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в каратэ |
| IV | 10 | Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на формирование умений быстрого восприятия и анализа соревновательной ситуации в поединке |
| X | 28 | Содержание правил спортивных соревнований по каратэ (экипировка, разрешенные и запрещенные действия, регламент боя, размеры площадки) |
| VIII | 25 | Спортивный отбор и спортивная ориентация в системе многолетней спортивной подготовки |
| VI | 18 | Средства и методы повышения волевой подготовленности спортсменов-каратистов |
| III | 7 | Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники каратэ и ее тактической реализации в соревновательных условиях |
| III | 8 | Структура и содержание технической и тактической подготовки на этапах многолетней спортивной подготовки |

| № раздела | № темы | Формулировка вопроса |
|--------------|-----------|---|
| II | 6 | Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе спортивного совершенствования |
| II | 6 | Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки |
| II | 6 | Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе предварительной базовой подготовки |
| II | 6 | Структура и содержание учебно-тренировочного процесса в каратэ на этапе начальной подготовки |
| IV | 9 | Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка |
| V | 12 | Требования к уровню развития двигательных способностей в каратэ |
| II | 6 | Характеристика общей структуры многолетней спортивной подготовки в каратэ |
| XI | 33 | Характеристика общих и специальных средств, направленных на развитие координационных способностей юных спортсменов-каратистов |
| II | 5 | Характеристика современной системы спортивной подготовки в спортивно-боевых единоборствах |
| XI | 32 | Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования скоростных способностей в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки |
| XI | 34 | Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для совершенствования силовых способностей в каратэ на этапе специализированной базовой подготовки |
| XI | 35 | Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости в каратэ на этапе специализированной базовой 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 каратэ)»

| | |
|------------------|---|
| 10 баллов | <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 каратэ, давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 9 баллов | <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 каратэ, давать им аналитическую оценку; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 8 баллов | <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 каратэ, давать им аналитическую оценку; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 7 баллов | <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; |

| | |
|-----------------|--|
| | <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 каратэ, давать им аналитическую оценку; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 6 баллов | <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 каратэ; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 5 баллов | <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; – 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 каратэ; – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 4 балла | <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 каратэ; – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 3 балла | <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; |

| | |
|----------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – 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 каратэ; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника |
| 2 балла | <ul style="list-style-type: none"> – 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 балл | <ul style="list-style-type: none"> – отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины |

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств: учеб.-метод. пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2014. – 176 с.
2. 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.
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. Бокс. Теория и методика: учебник / Ю. А. Шулика [и др.]; под общ. ред. Ю. А. Шулики, А. А. Лаврова. – М.: Советский спорт, 2009. – 767 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
6. Войнар Ю. Теория спорта – методология программирования: монография / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Барташ; Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск: Харвест, 2001. – 320 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. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
10. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2016. – 261 с.
11. История, современное состояние и перспективы развития каратэ: пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; авт.-сост.: А. С. Краевич, А. И. Богданов. – Минск: БГУФК, 2006. – 189 с.
12. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учеб. пособие / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; авт.-сост.: В. А. Барташ [и др.]. – Минск: РИВШ, 2004. – 134 с.
13. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 347 с.
14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. 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.

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

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

4. 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.

5. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2017. – 61 с.

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

7. Каратэ: программа для специализир. учеб.-спорт. учреждений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры; авт.-сост.: В. А. Барташ [и др.]. – Минск: [б. и.], 2008. – 167 с.

8. Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.

9. Кодекс Республики Беларусь об образовании: с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск: НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.

10. 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.

11. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск: Высшая школа, 1984. – 96 с.

12. Лапшин, С. А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / С. А. Лапшин. – Донецк: Сталкер, 1996. – 384 с.

13. Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
14. 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.
15. Никитушкин, В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 198 с.
16. 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.
17. Сотский, Н. Б. Биомеханика: учеб. для студентов / Н. Б. Сотский. – 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2005. – 192 с.
18. Сурков, Е. Н. Антиципация в спорте / Е. Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
19. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография / под ред. В. В. Гожина, О. Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
20. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А. Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.
21. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, И. А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
22. Чхаидзе, Л. В. Об управлении движениями человека / Л. В. Чхаидзе. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 135 с.

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

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

Минск
БГУФК
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

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

Составители:

Лукашик Сергей Александрович
Краевич Александр Сергеевич

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*
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. 1,77. Тираж 20 экз. Заказ 48.

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.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-441-1



9 789855 694411