

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-100

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность

(тренерская работа по у-шу)»

Минск  
БГУФК  
2020

УДК 796.85(073)  
ББК 75.715я7  
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:**

**М.Д. Панкова**, заведующий кафедрой физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Д.И. Сайковский**, преподаватель кафедры физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

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

**Н.А. Тычко**, директор государственного учреждения «Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва по спортивным единоборствам», тренер высшей категории, судья международной категории

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой физической реабилитации учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.12.2019 № 7);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.01.2020 № 8);

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

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	7
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b> .....	11
<b>Раздел I. Введение</b> .....	11
Тема 1. Характеристика педагогической профессии.	
Структура и содержание подготовки тренера по виду спорта .....	11
Тема 2. История развития у-шу .....	11
Тема 3. Спортивное у-шу .....	11
Тема 4. Основные понятия, относящиеся к физическому воспитанию и спорту .....	11
<b>Раздел II. Теоретико-методические основы спорта</b> .....	11
Тема 5. Общая характеристика спорта .....	11
Тема 6. Основы спортивной тренировки .....	11
Тема 7. Теория соревновательной деятельности и система спортивных соревнований .....	12
Тема 8. Основы построения процесса спортивной подготовки .....	12
<b>Раздел III. Судейство спортивных соревнований по у-шу</b> .....	12
Тема 9. Правила спортивных соревнований по у-шу .....	12
Тема 10. Организация и проведение спортивных соревнований .....	12
<b>Раздел IV. Методика обучения в у-шу</b> .....	12
Тема 12. Методика обучения общеразвивающим и строевым упражнениям .....	12
Тема 13. Базовая техника у-шу и методика обучения .....	13
Тема 14. Спортивно-технические комплексы базового уровня в видах цюань-шу и методика обучения .....	13
Тема 15. Спортивно-технические комплексы базового уровня в видах дуань-цисе и методика обучения .....	13
Тема 16. Спортивно-технические комплексы базового уровня в видах чан-цисе и методика обучения .....	14
Тема 17. Элементы других видов спорта и методика обучения .....	14
Тема 18. Спортивно-технические комплексы среднего уровня в видах цюань-шу и методика обучения .....	14
Тема 19. Спортивно-технические комплексы среднего уровня в видах дуань-цисе и методика обучения .....	14
Тема 20. Спортивно-технические комплексы среднего уровня в видах чан-цисе и методика обучения .....	14
Тема 21. Спортивно-технические комплексы высшего уровня в видах цюань-шу и методика обучения .....	15
Тема 22. Спортивно-технические комплексы высшего уровня в видах дуань-цисе и методика обучения .....	15
Тема 23. Спортивно-технические комплексы высшего уровня в видах чан-цисе и методика обучения .....	15
Тема 24. Самостоятельные спортивно-технические комплексы в виде чан-цюань и методика обучения .....	15

Тема 25. Спортивно-технический комплекс в виде тайцзи-цюань (24 формы) и методика обучения .....	15
Тема 26. Спортивно-технический комплекс высшего уровня в виде нань-гунь и методика обучения .....	16
<b>Раздел V. Научно-методическое обеспечение</b> .....	16
Тема 27. Методология ведения научно-исследовательской работы.....	16
Тема 28. Методика написания и оформления курсовой работы .....	16
Тема 29. Этапы подготовки курсовой работы.....	16
Тема 30. Методы исследования в у-шу .....	16
Тема 31. Экспериментально-исследовательская работа .....	16
Тема 32. Виды научных и методических работ, формы их представления .....	16
Тема 33. Современные информационные технологии в обеспечении научно-исследовательской деятельности.....	17
Тема 34. Подготовка рукописи и оформление курсовой работы.....	17
<b>Раздел VI. Физиологические основы спорта, травматизм в спорте</b> .....	17
Тема 35. Основы адаптации в спорте .....	17
Тема 36. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов .....	17
Тема 37. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов .....	17
Тема 38. Травматизм в спорте.....	17
<b>Раздел VII. Общие основы теории и методики спортивной тренировки</b> ....	18
Тема 39. Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе .....	18
Тема 40. Принципы, регламентирующие построение учебно-тренировочного процесса.....	18
Тема 41. Основы обучения двигательным действиям.....	18
Тема 42. Основы развития физических качеств.....	18
Тема 43. Методы педагогического контроля .....	18
<b>Раздел VIII. Структура процесса подготовки спортсменов в у-шу</b> .....	18
Тема 44. Структура учебно-тренировочного занятия .....	18
Тема 45. Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в у-шу ....	19
Тема 46. Построение процесса подготовки спортсменов в течение года .....	19
Тема 47. Мезоструктура процесса спортивной подготовки .....	19
Тема 48. Микроструктура процесса спортивной подготовки.....	19
<b>Раздел IX. Методика построения процесса подготовки в у-шу</b> .....	19
Тема 49. Овладение умениями и навыками проведения тренировочного занятия .....	19
Тема 50. Формы и способы планирования процесса спортивной тренировки... ..	19
Тема 51. Оперативно-текущий и этапный контроль в у-шу .....	20
<b>Раздел X. Методические и дидактические основы преподавания в у-шу</b> ...	20
Тема 52. Совершенствование двигательной структуры спортивно-технических комплексов базового уровня .....	20
Тема 53. Овладение умениями и навыками обучения в видах цюань-шу базового уровня .....	20
Тема 54. Овладение умениями и навыками обучения в видах дуань-цисе базового уровня .....	20

Тема 55. Овладение умениями и навыками обучения в видах чан-цисе базового уровня .....	20
Тема 56. Формирование рациональной структуры спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу среднего уровня.....	20
Тема 57. Формирование рациональной структуры техники саньда .....	21
Тема 58. Совершенствование двигательной структуры спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу среднего уровня.....	21
Тема 59. Совершенствование двигательной структуры элементов вспомогательных видов спорта.....	21
Тема 60. Структура спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу высшего уровня .....	21
Тема 61. Обучение в видах цюань-шу гуйдин-таолу среднего уровня .....	21
Тема 62. Обучение в видах дуань-цисе гуйдин-таолу среднего уровня.....	21
Тема 63. Овладение умениями и навыками обучения в видах чан-цисе гуйдин-таолу среднего уровня.....	21
Тема 64. Основы преподавания в разделе саньда .....	22
Тема 65. Совершенствование двигательной структуры спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу высшего уровня .....	22
Тема 66. Овладение умениями и навыками обучения в видах цюань-шу гуйдин-таолу высшего уровня.....	22
Тема 67. Овладение умениями и навыками обучения в видах дуань-цисе гуйдин-таолу высшего уровня .....	22
Тема 68. Овладение умениями и навыками обучения в видах чан-цисе гуйдин-таолу высшего уровня .....	22
Тема 69. Овладение умениями и навыками обучения элементам вспомогательных видов спорта.....	22
Тема 70. Формирование рациональной структуры технических комплексов в видах дуйлянь .....	23
<b>Раздел XI. Виды подготовки .....</b>	<b>23</b>
Тема 71. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов .....	23
Тема 72. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов .....	23
Тема 73. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов .....	23
<b>Раздел XII. Физические качества и физическая подготовка спортсменов .....</b>	<b>23</b>
Тема 74. Скоростные способности и методика их воспитания .....	23
Тема 75. Гибкость и методика ее воспитания .....	23
Тема 76. Сила и силовая подготовка .....	24
Тема 77. Координационные способности и методика их воспитания .....	24
Тема 78. Выносливость и методика ее воспитания .....	24
<b>Раздел XIII. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов.....</b>	<b>24</b>
Тема 79. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки и спортивных соревнований.....	24

Тема 80. Средства стимуляции и восстановления работоспособности.....	24
Тема 81. Питание и пищевые добавки, допинг .....	24
<b>Раздел XIV. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.....</b>	<b>24</b>
Тема 82. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов .....	24
Тема 83. Спортивные соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур .....	25
Тема 84. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов .....	25
<b>Раздел XV. Спортивный отбор, ориентация и управление в системе подготовки спортсменов .....</b>	<b>25</b>
Тема 85. Спортивный отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки .....	25
Тема 86. Основы управления в системе подготовки спортсменов .....	25
<b>Раздел XVI. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов .....</b>	<b>26</b>
Тема 87. Моделирование в спорте.....	26
Тема 88. Прогнозирование в спорте.....	26
<b>Раздел XVII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.....</b>	<b>26</b>
Тема 89. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей .....	26
Тема 90. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря ....	26
Тема 91. Организация работы в спортивно-оздоровительном лагере .....	26
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>27</b>
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).....	27
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по у-шу)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	32
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по у-шу)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы).....	35
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 у-шу)» .....	38
<b>Список рекомендуемой литературы.....</b>	<b>42</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по у-шу)» 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 у-шу)».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области избранного вида спорта (у-шу).

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 (у-шу), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной и специальной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (у-шу), 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 у-шу;
- основные понятия у-шу;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления у-шу;
- правила спортивных соревнований в у-шу;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику у-шу;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки у-шу;

- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в у-шу;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в у-шу;
- соревновательную деятельность в у-шу;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

***уметь:***

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

***владеть:***

- понятийным аппаратом у-шу;
- методами страховки и оказания первой помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой у-шу;
- тактикой у-шу;
- 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 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 у-шу)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» с учебными дисциплинами «Теория спорта», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология», «Гимнастика и методика преподавания».

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Введение.

Раздел II. Теоретико-методические основы спорта.

Раздел III. Судейство спортивных соревнований по у-шу.

Раздел IV. Методика обучения в у-шу.

Раздел V. Научно-методическое обеспечение.

Раздел VI. Физиологические основы спорта, травматизм в спорте.

Раздел VII. Общие основы теории и методики спортивной тренировки.

Раздел VIII. Структура процесса подготовки спортсменов в у-шу.

Раздел IX. Методика построения процесса подготовки в у-шу.

Раздел X. Методические и дидактические основы преподавания в у-шу.

Раздел XI. Виды подготовки.

Раздел XII. Физические качества и физическая подготовка спортсменов.

Раздел XIII. Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсменов.

Раздел XIV. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.

Раздел XV. Отбор, ориентация и управление в системе подготовки спортсменов.

Раздел XVI. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов.

Раздел XVII. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

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 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 (извлечение 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);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- 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).

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ

#### **Тема 1. Характеристика педагогической профессии.**

##### **Структура и содержание подготовки тренера по виду спорта**

Возникновение и становление педагогической профессии. Особенности, функции и перспективы развития педагогической профессии.

Структура и учебный план учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры». Основные виды учебной деятельности. Содержание научно-исследовательской работы студентов.

#### **Тема 2. История развития у-шу**

Значение термина «у-шу». Основные центры развития у-шу. Стили и школы у-шу. У-шу как система эффективного воздействия на физическое и духовное развитие человека, способствующая сознательному, целенаправленному развитию всего потенциала личности. Значение у-шу для физического, нравственного, эстетического, умственного воспитания.

#### **Тема 3. Спортивное у-шу**

Понятие о спортивном у-шу. Разделы и виды спортивного у-шу. Основные этапы становления и развития у-шу как вида спорта. Создание и развитие международных организаций у-шу. История развития и современное состояние спортивного у-шу в Республике Беларусь.

#### **Тема 4. Основные понятия, относящиеся к физическому воспитанию и спорту**

Определение наиболее общих исходных понятий, относящихся к физическому воспитанию и спорту. Уточнение связей исходных понятий с основными смежными понятиями.

Основы гимнастической терминологии. Основы специальной терминологии у-шу. Правила записи физических упражнений.

### РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА

#### **Тема 5. Общая характеристика спорта**

Основные понятия, относящиеся к спорту. Функции спорта. Классификация групп видов спорта. Система подготовки спортсмена.

#### **Тема 6. Основы спортивной тренировки**

Сущность, цель и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Основные стороны подготовки спортсмена.

### **Тема 7. Теория соревновательной деятельности и система спортивных соревнований**

Сущность соревновательной деятельности спортсмена, понятие и цель спортивных соревнований. Система спортивных соревнований. Построение системы спортивных соревнований.

### **Тема 8. Основы построения процесса спортивной подготовки**

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Характеристика структуры тренировки. Построение тренировки в малых, средних и больших циклах. Планирование спортивной подготовки.

## **РАЗДЕЛ III. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО У-ШУ**

### **Тема 9. Правила спортивных соревнований по у-шу**

Общие положения правил спортивных соревнований по у-шу (таолу, саньда). Критерии и методика выставления оценки. Судейская коллегия и ее обязанности. Определение мест в спортивных соревнованиях. Основы организации и проведения спортивных соревнований по у-шу. Составление отчетной документации по спортивным соревнованиям. Использование инновационных технологий в проведении спортивных соревнований.

### **Тема 10. Организация и проведение спортивных соревнований**

Формирование практических умений и навыков реализации деятельности судей главной судейской коллегии (главного судьи и его заместителя, главного секретаря), старшего судьи, судьи-контролера технических элементов, судей бригад, оценивающих технические параметры и параметры общего впечатления в соревновательных условиях и в условиях, моделирующих соревновательные. Участие в организации и проведении спортивных соревнований. Выполнение обязанностей боковых судей. Выполнение обязанностей старшего судьи.

Выполнение обязанностей на различных судейских должностях.

Совершенствование практических умений и навыков реализации деятельности судей главной судейской коллегии (главного судьи и его заместителя, главного секретаря), старшего судьи, судьи-контролера технических элементов, судей бригад, оценивающих технические параметры и параметры общего впечатления, в соревновательных условиях и в условиях, моделирующих соревновательные. Участие в организации и проведении спортивных соревнований. Моделирование организации и проведения крупных спортивных соревнований по у-шу.

## **РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В У-ШУ**

### **Тема 12. Методика обучения общеразвивающим и строевым упражнениям**

Способы обучения общеразвивающим упражнениям, их характеристика и особенности использования. Основные способы проведения общеразвивающих

упражнений и их сущность. Значение и место общеразвивающих упражнений в учебно-тренировочном процессе в у-шу.

Совершенствование двигательной структуры строевых упражнений (совершенствование техники выполнения строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, размыкания и смыкания) и разновидностей передвижения (разновидности ходьбы, бега, прыжков, элементы фигурной маркировки).

Совершенствование двигательной структуры общеразвивающих упражнений (совершенствование техники выполнения структурных элементов общеразвивающих упражнений (стойки, движения руками, ногами, туловищем, головой, упоры, седы, повороты, прыжки), совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений различной направленности (общие и специальные, глобальные, региональные и локальные, однонаправленные и комбинированные).

Овладение умениями и навыками проведения строевых упражнений и разновидностей передвижения (проведение строевых упражнений по заданию преподавателя. Проведение разновидностей передвижения по заданию преподавателя).

Овладение умениями и навыками проведения общеразвивающих упражнений (проведение отдельных общеразвивающих упражнений и небольших комплексов по заданию преподавателя).

Практическое применение различных вариантов организации занимающихся и способов проведения общеразвивающих упражнений.

### **Тема 13. Базовая техника у-шу и методика обучения**

Базовая техника как основа техники у-шу. Классификация базовой техники. Арсенал базовых элементов у-шу как вида спорта. Организационно-методические указания при обучении технике исполнения.

### **Тема 14. Спортивно-технические комплексы базового уровня в видах цюань-шу и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технических комплексов цюань-шу базового уровня. Методика обучения технике спортивно-технических комплексов базового уровня в цюань-шу. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технических комплексов базового уровня в цюань-шу. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технических комплексов базового уровня в цюань-шу.

### **Тема 15. Спортивно-технические комплексы базового уровня в видах дуань-цисе и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технических комплексов дуань-цисе базового уровня. Методика обучения технике спортивно-технических комплексов базового уровня в дуань-цисе. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технических комплексов базового уровня в дуань-

цисе. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технических комплексов базового уровня в дуань-цисе.

### **Тема 16. Спортивно-технические комплексы базового уровня в видах чан-цисе и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технических комплексов чан-цисе базового уровня. Методика обучения технике спортивно-технических комплексов базового уровня в чан-цисе. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технических комплексов базового уровня в чан-цисе. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технических комплексов базового уровня в чан-цисе.

### **Тема 17. Элементы других видов спорта и методика обучения**

Арсенал элементов других видов спорта, используемых в учебно-тренировочном процессе в у-шу. Методика обучения элементам других видов спорта. Последовательность обучения и организационно-методические указания при обучении технике элементов других видов спорта.

### **Тема 18. Спортивно-технические комплексы среднего уровня в видах цюань-шу и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технических комплексов цюань-шу среднего уровня. Методика обучения технике спортивно-технических комплексов среднего уровня в цюань-шу. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технических комплексов среднего уровня в цюань-шу. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технических комплексов среднего уровня в цюань-шу.

### **Тема 19. Спортивно-технические комплексы среднего уровня в видах дуань-цисе и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технических комплексов дуань-цисе среднего уровня. Методика обучения технике спортивно-технических комплексов среднего уровня в дуань-цисе. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технических комплексов среднего уровня в дуань-цисе. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технических комплексов среднего уровня в дуань-цисе.

### **Тема 20. Спортивно-технические комплексы среднего уровня в видах чан-цисе и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технических комплексов чан-цисе среднего уровня. Методика обучения технике спортивно-технических комплексов среднего уровня в чан-цисе. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технических комплексов среднего уровня в чан-цисе. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технических комплексов среднего уровня в чан-цисе.

### **Тема 21. Спортивно-технические комплексы высшего уровня в видах цюань-шу и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технических комплексов цюань-шу высшего уровня. Методика обучения технике спортивно-технических комплексов высшего уровня в цюань-шу. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технических комплексов высшего уровня в цюань-шу. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технических комплексов высшего уровня в цюань-шу.

### **Тема 22. Спортивно-технические комплексы высшего уровня в видах дуань-цисе и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технических комплексов дуань-цисе высшего уровня. Методика обучения технике спортивно-технических комплексов высшего уровня в дуань-цисе. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технических комплексов высшего уровня в дуань-цисе. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технических комплексов высшего уровня в дуань-цисе.

### **Тема 23. Спортивно-технические комплексы высшего уровня в видах чан-цисе и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технических комплексов чан-цисе высшего уровня. Методика обучения технике спортивно-технических комплексов высшего уровня в чан-цисе. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технических комплексов высшего уровня в чан-цисе. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технических комплексов высшего уровня в чан-цисе.

### **Тема 24. Самостоятельные спортивно-технические комплексы в виде чан-цюань и методика обучения**

Арсенал элементов техники самостоятельных спортивно-технических комплексов в виде чан-цюань. Методика обучения технике самостоятельных спортивно-технических комплексов в виде чан-цюань. Последовательность обучения технике элементов самостоятельных спортивно-технических комплексов в виде чан-цюань. Организационно-методические указания при обучении технике элементов самостоятельных спортивно-технических комплексов в виде чан-цюань.

### **Тема 25. Спортивно-технический комплекс в виде тайцзи-цюань (24 формы) и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технического комплекса тайцзи-цюань (24 формы). Методика обучения технике спортивно-технического комплекса тайцзи-цюань (24 формы). Последовательность обучения технике элементов спортивно-технического комплекса тайцзи-цюань (24 формы).

Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технического комплекса тайцзи-цюань (24 формы).

### **Тема 26. Спортивно-технический комплекс высшего уровня в виде нань-гунь и методика обучения**

Арсенал элементов техники спортивно-технического комплекса высшего уровня в виде нань-гунь. Методика обучения технике спортивно-технического комплекса высшего уровня в виде нань-гунь. Последовательность обучения технике элементов спортивно-технического комплекса высшего уровня в виде нань-гунь. Организационно-методические указания при обучении технике элементов спортивно-технического комплекса высшего уровня в виде нань-гунь.

## **РАЗДЕЛ V. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Тема 27. Методология ведения научно-исследовательской работы**

Общее представление о науке. Научное исследование, его сущность и особенности. Методология научного исследования. Основные направления научных исследований в у-шу. Планирование научного исследования.

### **Тема 28. Методика написания и оформления курсовой работы**

Общая характеристика курсовой работы. Содержание разделов, требования к оформлению отдельных разделов работы. Методика написания реферата по теме курсовой работы.

### **Тема 29. Этапы подготовки курсовой работы**

Характеристика этапов подготовки к исследованию. Этапы написания текста, оформления и подготовки курсовой работы к защите.

### **Тема 30. Методы исследования в у-шу**

Характеристика основных методов исследования. Методика сбора, изучения и анализа научно-методической литературы. Использование современных компьютерных технологий при подготовке курсовой работы.

### **Тема 31. Экспериментально-исследовательская работа**

Разработка плана проведения исследования. Методика выполнения экспериментальных исследований.

Анализ научных данных, полученных в результате педагогических исследований. Математическая обработка экспериментальных данных.

Обобщение и интерпретация полученных данных, формулировка выводов. Обсуждение результатов исследования.

### **Тема 32. Виды научных и методических работ, формы их представления**

Характеристика основных видов научных и методических работ. Формы представления научных и методических работ.

### **Тема 33. Современные информационные технологии в обеспечении научно-исследовательской деятельности**

Создание комплексных текстовых документов с использованием персонального компьютера. Электронные таблицы в процессе оценки и обработки результатов исследования. Возможности использования информационных технологий для графического представления результатов исследования. Технология создания презентации результатов исследования.

### **Тема 34. Подготовка рукописи и оформление курсовой работы**

Технология оформления курсовой работы. Основные требования к рукописи и ее оформлению. Представление текстового, табличного и иллюстративного материалов. Оформление библиографии. Определение выводов курсовой работы. Корректировка содержания отдельных глав работы. Подготовка доклада. Защита курсовых работ (предварительная).

## **РАЗДЕЛ VI. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТА, ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ**

### **Тема 35. Основы адаптации в спорте**

Основы теории адаптации и закономерности ее формирования. Адаптация мышечной, костной и соединительной тканей.

### **Тема 36. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов**

Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации. Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки. Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности. Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки.

### **Тема 37. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов**

Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов.

### **Тема 38. Травматизм в спорте**

Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма. Основные направления профилактики травм у спортсменов.

## **РАЗДЕЛ VII. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

### **Тема 39. Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе**

Совокупность методов физического воспитания: общепедагогические, специфические. Сущность методов обучения двигательным действиям и особенности их использования в у-шу. Характеристика методов воспитания физических качеств и особенности их использования в у-шу.

### **Тема 40. Принципы, регламентирующие построение учебно-тренировочного процесса**

Совокупность принципов, используемых в системе физического воспитания. Характеристика общеметодических и специфических принципов, определяющих общую методику процесса физического воспитания и спортивной тренировки в у-шу.

### **Тема 41. Основы обучения двигательным действиям**

Понятия о двигательном умении, двигательном навыке. Закономерности формирования двигательного навыка. Законы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения в у-шу и особенности его этапов.

### **Тема 42. Основы развития физических качеств**

Понятие о физических качествах. Характеристика физических качеств и основы методики их воспитания. Особенности использования методик воспитания различных физических качеств в у-шу.

### **Тема 43. Методы педагогического контроля**

Сущность, цели и задачи педагогического контроля. Характеристика видов педагогического контроля. Содержание и назначение методов контроля, используемых в учебно-тренировочном процессе в у-шу.

## **РАЗДЕЛ VIII. СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В У-ШУ**

### **Тема 44. Структура учебно-тренировочного занятия**

Структура учебно-тренировочного занятия в у-шу. Особенности содержания структурных частей учебно-тренировочного занятия. Правила составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в у-шу.

Основная педагогическая направленность занятия. Занятия избирательной и комплексной направленности. Распределение нагрузки в занятии. Разминка в спорте. Типы и организация занятий.

### **Тема 45. Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в у-шу**

Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования.

Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

### **Тема 46. Построение процесса подготовки спортсменов в течение года**

Структура годичной подготовки. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.

### **Тема 47. Мезоструктура процесса спортивной подготовки**

Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

### **Тема 48. Микроструктура процесса спортивной подготовки**

Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками.

Структура микроциклов различных типов. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня.

## **РАЗДЕЛ IX. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ В У-ШУ**

### **Тема 49. Овладение умениями и навыками проведения тренировочного занятия**

Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия. Составление плана-конспекта занятия.

### **Тема 50. Формы и способы планирования процесса спортивной тренировки**

Обучение технологии составления документов планирования процесса спортивной тренировки в у-шу (многолетний план тренировки).

Обучение технологии составления документов планирования процесса спортивной тренировки в у-шу на этапе предварительной спортивной подготовки (годовой план, этапный план, недельный (микроцикловой) план и план-конспект отдельного тренировочного занятия).

Составление документов планирования процесса спортивной тренировки в у-шу на этапе начальной спортивной специализации (годовой план, этапный план, недельный (микроцикловой) план и план-конспект отдельного тренировочного занятия).

### **Тема 51. Оперативно-текущий и этапный контроль в у-шу**

Методики оперативно-текущего и этапного контроля. Выполнение заданий по моделированию оперативно-текущего и этапного контроля.

## **РАЗДЕЛ X. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ДИДАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ В У-ШУ**

### **Тема 52. Совершенствование двигательной структуры спортивно-технических комплексов базового уровня**

Совершенствование техники исполнения спортивно-технических комплексов видов цюань-шу (чан-цюань, нань-цюань, тайцзи-цюань), дуань-цисе (цзянь-шу, дао-шу) и чан-цисе (гунь-шу, цян-шу).

### **Тема 53. Овладение умениями и навыками обучения в видах цюань-шу базового уровня**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике цюань-шу базового уровня. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания. Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике видов цюань-шу.

### **Тема 54. Овладение умениями и навыками обучения в видах дуань-цисе базового уровня**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике дуань-цисе базового уровня. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания. Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике видов дуань-цисе.

### **Тема 55. Овладение умениями и навыками обучения в видах чан-цисе базового уровня**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике чан-цисе базового уровня. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания. Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике видов чан-цисе.

### **Тема 56. Формирование рациональной структуры спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу среднего уровня**

Обучение технике исполнения спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу среднего уровня видов цюань-шу (чан-цюань), дуань-цисе (цзянь-шу, дао-шу) и чан-цисе (гунь-шу, цян-шу).

### **Тема 57. Формирование рациональной структуры техники саньда**

Формирование рациональной структуры базовой техники в разделе саньда: основные позиции, техника перемещений, техника атаки, техника защиты.

### **Тема 58. Совершенствование двигательной структуры спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу среднего уровня**

Совершенствование техники исполнения спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу среднего уровня видов цюань-шу (чан-цюань), дуань-цисе (цзянь-шу, дао-шу) и чан-цисе (гунь-шу, цян-шу).

### **Тема 59. Совершенствование двигательной структуры элементов вспомогательных видов спорта**

Совершенствование техники исполнения элементов гимнастики. Совершенствование техники исполнения элементов легкой атлетики. Совершенствование техники исполнения элементов борьбы.

### **Тема 60. Структура спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу высшего уровня**

Обучение технике исполнения спортивно-технических комплексов видов цюань-шу. Обучение технике исполнения спортивно-технических комплексов видов дуань-цисе. Обучение технике исполнения спортивно-технических комплексов видов чан-цисе.

### **Тема 61. Обучение в видах цюань-шу гуйдин-таолу среднего уровня**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике цюань-шу гуйдин-таолу среднего уровня. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания. Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике видов цюань-шу гуйдин-таолу среднего уровня.

### **Тема 62. Обучение в видах дуань-цисе гуйдин-таолу среднего уровня**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике дуань-цисе гуйдин-таолу среднего уровня. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания. Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике видов дуань-цисе гуйдин-таолу среднего уровня.

### **Тема 63. Овладение умениями и навыками обучения в видах чан-цисе гуйдин-таолу среднего уровня**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике чан-цисе гуйдин-таолу среднего уровня. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания. Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике видов чан-цисе гуйдин-таолу среднего уровня.

#### **Тема 64. Основы преподавания в разделе саньда**

Спортивная подготовка и ее особенности в разделе саньда. Содержание основных видов подготовки в разделе саньда.

Основы техники и тактики в разделе саньда. Особенности физической подготовки. Особенности психической подготовки спортсменов в разделе саньда. Совершенствование двигательной структуры базовой техники в разделе саньда. Овладение умениями и навыками обучения в разделе саньда.

#### **Тема 65. Совершенствование двигательной структуры спортивно-технических комплексов гуйдин-таолу высшего уровня**

Совершенствование техники исполнения спортивно-технических комплексов видов цюань-шу. Совершенствование техники исполнения спортивно-технических комплексов видов дуань-цисе. Совершенствование техники исполнения спортивно-технических комплексов видов чан-цисе.

#### **Тема 66. Овладение умениями и навыками обучения в видах цюань-шу гуйдин-таолу высшего уровня**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике цюань-шу гуйдин-таолу высшего уровня. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания. Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике видов цюань-шу гуйдин-таолу высшего уровня.

#### **Тема 67. Овладение умениями и навыками обучения в видах дуань-цисе гуйдин-таолу высшего уровня**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике дуань-цисе гуйдин-таолу высшего уровня. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания. Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике видов дуань-цисе гуйдин-таолу высшего уровня.

#### **Тема 68. Овладение умениями и навыками обучения в видах чан-цисе гуйдин-таолу высшего уровня**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике чан-цисе гуйдин-таолу высшего уровня. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания. Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике видов чан-цисе гуйдин-таолу высшего уровня.

#### **Тема 69. Овладение умениями и навыками обучения элементам вспомогательных видов спорта**

Структурный анализ решения основных задач обучения технике вспомогательных видов спорта. Методическая последовательность задач обучения, основные средства, организационно-методические указания.

Типичные ошибки исполнения и способы их исправления. Реализация обучения технике вспомогательных видов спорта.

### **Тема 70. Формирование рациональной структуры технических комплексов в видах дуйлянь**

Обучение технике исполнения технических комплексов в видах дуйлянь. Особенности техники условного поединка без оружия и с различными видами оружия.

## **РАЗДЕЛ XI. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ**

### **Тема 71. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов**

Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Этапы и стадии технической подготовки спортсменов. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации.

### **Тема 72. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов**

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки. Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Совершенствование тактического мышления.

### **Тема 73. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов**

Качества психики и направления психологической подготовки. Формирование мотивации к занятиям спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных умений. Регулирование психической напряженности. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.

## **РАЗДЕЛ XII. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

### **Тема 74. Скоростные способности и методика их воспитания**

Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие. Методика направленного развития скоростных способностей.

### **Тема 75. Гибкость и методика ее воспитания**

Виды и значение гибкости. Методика направленного развития гибкости.

### **Тема 76. Сила и силовая подготовка**

Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки. Методы силовой подготовки.

### **Тема 77. Координационные способности и методика их воспитания**

Виды координационных способностей и факторы, их определяющие. Общие положения методики и основные средства воспитания координационных способностей.

### **Тема 78. Выносливость и методика ее воспитания**

Виды выносливости. Направленное развитие общей выносливости. Направленное развитие специальной выносливости.

## **РАЗДЕЛ XIII. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **Тема 79. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки и спортивных соревнований**

Оборудование спортивных залов для занятий у-шу. Гигиена спортивной одежды и обуви. Спортивная экипировка в у-шу. Спортивное оружие и инвентарь в у-шу. Технические средства в обучении и тренировке. Материально-техническое обеспечение спортивных соревнований по у-шу.

### **Тема 80. Средства стимуляции и восстановления работоспособности**

Характеристика педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.

Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки на этапном, текущем и оперативном уровнях.

### **Тема 81. Питание и пищевые добавки, допинг**

Общие основы рационального питания спортсменов, допинг в спорте.

## **РАЗДЕЛ XIV. ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

### **Тема 82. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов**

Суточные изменения состояния организма спортсмена. Проведение тренировки и спортивных соревнований в различное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних

перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.

### **Тема 83. Спортивные соревнования и подготовка в условиях высоких и низких температур**

Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды. Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур. Адаптация спортсмена к условиям жары. Реакции организма спортсмена в условиях низких температур. Адаптация спортсмена к условиям холода. Подготовка и проведение спортивных соревнований в условиях высоких и низких температур. Тренировка и проведение спортивных соревнований при различных погодных условиях.

### **Тема 84. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов**

Адаптация человека к высотной гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки в горных условиях. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и реадаптация спортсменов после возвращения с гор. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов.

## **РАЗДЕЛ XV. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР, ОРИЕНТАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **Тема 85. Спортивный отбор и ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки**

Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки. Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки. Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки.

### **Тема 86. Основы управления в системе подготовки спортсменов**

Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление.

## **РАЗДЕЛ XVI. МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **Тема 87. Моделирование в спорте**

Общие положения. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

### **Тема 88. Прогнозирование в спорте**

Методы прогнозирования. Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование. Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование.

## **РАЗДЕЛ XVII. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

### **Тема 89. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей**

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.

### **Тема 90. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря**

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю.

### **Тема 91. Организация работы в спортивно-оздоровительном лагере**

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)**

46. 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.

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

48. ГЭК создаются:

– ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

– по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего образования не позднее, чем за месяц до начала работы комиссий по приему

государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. 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.

52. 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.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются:

- распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного

экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации;

– учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

– дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования I степени);

– магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II степени);

– отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации;

– рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. 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.

56. 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.

57. 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.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

– уровень подготовки обучающихся по данной специальности;

– качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры;

– выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

– рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за месяц до сдачи экзамена.

60. 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 первой 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 у-шу)»

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

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	2	Значение термина «у-шу». История развития у-шу в Китае
I	2	Основные центры развития у-шу. Основные стили и направления у-шу
I	2	Характеристика у-шу как системы, обеспечивающей всестороннее гармоничное развитие личности. Значение у-шу для физического, нравственного, эстетического и умственного воспитания
I	3	Характеристика понятия «спортивное у-шу». Разделы спортивного у-шу
I	3	Таолу. Характеристика видов таолу
I	3	Характеристика саньда
I	3	Основные этапы становления и развития у-шу как вида спорта. Создание и развитие международных организаций у-шу
I	3	История развития и современное состояние спортивного у-шу в Республике Беларусь
I	4	Основы специальной терминологии у-шу
II	5	Функции спорта. Классификация групп видов спорта
II	5	Система подготовки спортсмена
II	8	Многолетний процесс спортивной подготовки
II	8	Характеристика структуры тренировки
III	9	Общее положение правил спортивных соревнований по у-шу (таолу-саньда)
III	9	Характеристика общих положений правил спортивных соревнований по у-шу (таолу)
III	9	Характеристика общих положений правил соревнований по у-шу (саньда)
III	9	Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по таолу и их обязанности
III	9	Состав судейской бригады спортивных соревнований по саньда, обязанности судей
III	9	Критерии оценок комплексов без степени сложности, самосоставленных комплексов, критерии оценки за общее впечатление. Снижение и регулирование оценок старшим судьей
III	9	Снижение оценки судьями технического стандарта. Снижение оценки за прочие ошибки
III	9	Основные принципы оценки спортивно-технических комплексов в видах чан-цюань и нань-цюань

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	9	Основные принципы оценки спортивно-технических комплексов в виде тайцзи-цюань
III	9	Основные принципы оценки спортивно-технических комплексов цзянь-шу, дао-шу, гунь-шу, цян-шу
III	10	Основы организации и проведения спортивных соревнований по у-шу
IV	12	Совершенствование двигательной структуры общеразвивающих упражнений
IV	13	Содержание базовой техники у-шу. Определение понятий «базовый элемент», «базовое действие», «базовая форма», «базовая связка»
IV	13	Классификация техники вида у-шу
V	30	Методы исследования в ушу
VI	38	Причины травматизма. Основные направления профилактики травматизма у спортсмена
VII	39	Характеристика методов воспитания физических качеств и особенности их использования в у-шу
VII	40	Совокупность принципов, используемых в системе физического воспитания
VII	43	Содержание и назначение методов педагогического контроля, используемых в учебно-тренировочном процессе в у-шу
VIII	44	Структура учебно-тренировочного занятия в у-шу. Особенности содержания и задачи структурных частей учебно-тренировочного занятия
VIII	45	Особенности построения подготовки спортсменов в у-шу на различных этапах многолетнего совершенствования
VIII	46	Особенности построения процесса подготовки спортсменов в у-шу в течение года
IX	50	Формы и способы планирования процесса спортивной тренировки
X	52	Анализ техники связки спортивно-технического комплекса базового уровня вида чан-цюань и методика обучения (по выбору)
X	53	Структурный анализ основных задач обучения технике цюань-шу базового уровня
X	54	Структурный анализ основных задач обучения технике дуань-цисе базового уровня
X	55	Структурный анализ основных задач обучения технике чан-цисе базового уровня
X	56	Анализ техники исполнения спортивно-технического комплекса гуйдзин-таолу среднего уровня
X	57	Формирование рациональной структуры базовой техники в разделе саньда

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
X	58	Анализ техники исполнения спортивно-технических комплексов гуйдзин-таолу среднего уровня вида цюань-шу, дуань-цисе, чан-цисе и методика обучения (по выбору)
X	59	Совершенствование двигательной структуры элементов вспомогательных видов спорта: легкой атлетики, борьбы, гимнастики
X	60	Обучение техники исполнения спортивно-технического комплексов цюань-шу, дуань-цисе, чан-цисе
X	61	Анализ обучения техники цюань-шу гуйдзин-таолу среднего уровня
X	62	Анализ и методика обучения технике дуань-цисе гуйдзин-таолу среднего уровня
X	63	Анализ и методика обучения технике чан-цисе гуйдзин-таолу среднего уровня
X	64	Спортивная подготовка и ее особенности в разделе саньда
X	65	Анализ техники исполнения спортивно-технических комплексов высшего уровня в видах цюань-шу, дуань-цисе, чан-цисе
X	66	Анализ и метод обучения технике цюань-шу гуйдзин-таолу высшего уровня
X	67	Анализ и метод обучения технике дуань-цисе гуйдзин-таолу высшего уровня
X	68	Анализ и метод обучения технике чан-цисе гуйдзин-таолу высшего уровня
X	69	Структурный анализ решения основных задач обучения технике вспомогательных видов спорта
XI	71	Задачи, средства и методы технической подготовки спортсменов в у-шу
XI	72	Задачи, средства и методы тактической подготовки спортсменов в у-шу
XI	73	Задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов в у-шу
XII	75	Метод направленного развития гибкости
XII	76	Методы силовой подготовки
XIII	79	Материально-техническое обеспечение спортивных соревнований по у-шу
XIII	80	Средства стимуляции и восстановления работоспособности, используемые в у-шу
XIV	83	Соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур
XV	85	Сущность спортивного отбора, его цели и задачи
XVI	88	Прогнозирование в спорте

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**к государственному экзамену**  
**по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая**  
**деятельность (тренерская работа по у-шу)»**  
*(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)*

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Анализ техники связки спортивно-технического комплекса базового уровня вида чан-цюань и методика обучения (по выбору)	X	52
Анализ техники исполнения спортивно-технического комплекса гуйдзин-таолу среднего уровня	X	56
Анализ техники исполнения спортивно-технических комплексов гуйдзин-таолу среднего уровня вида цюань-шу, дуань-цисе, чан-цисе и методика обучения (по выбору)	X	58
Анализ обучения технике цюань-шу гуйдзин-таолу среднего уровня	X	61
Анализ и методика обучения технике дуань-цисе гуйдзин-таолу среднего уровня	X	62
Анализ и методика обучения технике чан-цисе гуйдзин-таолу среднего уровня	X	63
Анализ техники исполнения спортивно-технических комплексов высшего уровня в видах цюань-шу, дуань-цисе, чан-цисе	X	65
Анализ и метод обучения технике цюань-шу гуйдзин-таолу высшего уровня	X	66
Анализ и метод обучения технике дуань-цисе гуйдзин-таолу высшего уровня	X	67
Анализ и метод обучения технике чан-цисе гуйдзин-таолу высшего уровня	X	68
Задачи, средства и методы психологической подготовки спортсменов в у-шу	XI	73
Задачи, средства и методы тактической подготовки спортсменов в у-шу	XI	72
Задачи, средства и методы технической подготовки спортсменов в у-шу	X	71
Значение термина «у-шу». История развития у-шу в Китае	I	2
История развития и современное состояние спортивного у-шу в Республике Беларусь	I	3
Классификация техники вида у-шу	IV	13
Критерии оценок комплексов без степени сложности, самосоставленных комплексов, критерии оценки за общее впечатление. Снижение и регулирование оценок старшим судьей	III	9
Материально-техническое обеспечение спортивных соревнований по у-шу	XIII	79
Метод направленного развития гибкости	XII	75
Методы силовой подготовки	XII	76

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Методы исследования в у-шу	V	30
Многолетний процесс спортивной подготовки	II	8
Общее положение правил спортивных соревнований по у-шу (таолу-санда)	III	9
Обучение техники исполнения спортивно-технических комплексов цюань-шу, дуань-цисе, чан-цисе	X	60
Основные этапы становления и развития у-шу как вида спорта. Создание и развитие международных организаций у-шу	I	3
Основные принципы оценки спортивно-технических комплексов в видах чан-цюань и нань-цюань	III	9
Основные принципы оценки спортивно-технических комплексов в виде тайцзи-цюань	III	9
Основные принципы оценки спортивно-технических комплексов цзянь-шу, дао-шу, гунь-шу, цян-шу	III	9
Основные центры развития у-шу. Основные стили и направления у-шу	I	2
Основы организации и проведения спортивных соревнований по у-шу	III	10
Основы специальной терминологии у-шу	I	4
Особенности построения подготовки спортсменов в у-шу на различных этапах многолетнего совершенствования	VIII	45
Особенности построения процесса подготовки спортсменов в у-шу в течение года	VIII	46
Причины травматизма. Основные направления профилактики травматизма у спортсмена	VI	38
Прогнозирование в спорте	XVI	88
Система подготовки спортсмена	II	5
Снижение оценки судьями технического стандарта. Снижение оценки за прочие ошибки	III	9
Совершенствование двигательной структуры общеразвивающих упражнений	IV	12
Совершенствование двигательной структуры элементов вспомогательных видов спорта: легкой атлетики, борьбы, гимнастики	X	59
Содержание базовой техники у-шу. Определение понятий «базовый элемент», «базовое действие», «базовая форма», «базовая связка»	IV	13
Содержание и назначение методов педагогического контроля, используемых в учебно-тренировочном процессе в у-шу	VII	43
Совокупность принципов, используемых в системе физического воспитания	VII	40
Состав главной судейской коллегии спортивных соревнований по таолу и их обязанности	III	9

Формулировка вопроса	№ раздела	№ темы
Состав судейской бригады спортивных соревнований по саньда, обязанности судей	III	9
Соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур	XIV	83
Средства стимуляции и восстановления работоспособности, используемые в у-шу	XIII	80
Спортивная подготовка и ее особенности в разделе саньда	X	64
Структурный анализ основных задач обучения технике цюань-шу базового уровня	X	53
Структурный анализ основных задач обучения технике дуань-цисе базового уровня	X	54
Структурный анализ основных задач обучения технике чан-цисе базового уровня	X	55
Структурный анализ решения основных задач обучения технике вспомогательных видов спорта	X	69
Сущность спортивного отбора, его цели и задачи	XV	85
Структура учебно-тренировочного занятия в у-шу. Особенности содержания и задачи структурных частей учебно-тренировочного занятия	VIII	44
Таолу. Характеристика видов таолу	I	3
Характеристика методов воспитания физических качеств и особенности их использования в у-шу	VII	39
Характеристика общих положений правил соревнований по у-шу (саньда)	III	9
Характеристика общих положений правил спортивных соревнований по у-шу (таолу)	III	9
Характеристика понятия «спортивное у-шу». Разделы спортивного у-шу	I	3
Характеристика саньда	I	3
Характеристика структуры тренировки	II	8
Характеристика у-шу как системы, обеспечивающей всестороннее гармоничное развитие личности. Значение у-шу для физического, нравственного, эстетического и умственного воспитания	I	2
Формы и способы планирования процесса спортивной тренировки	IX	50
Формирование рациональной структуры базовой техники в разделе саньда	X	57
Функции спорта. Классификация групп видов спорта	II	5

## 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 у-шу)»

<b>10 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (у-шу), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>9 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li> <li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li> <li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованное программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (у-шу), давать им критическую оценку;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>8 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в области избранного вида спорта (у-шу);</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>7 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (у-шу);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (у-шу);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>5 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (у-шу);</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (у-шу);</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>3 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (у-шу);</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>

<b>2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li><li>– знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li><li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li><li>– неумение использовать научную терминологию в области избранного вида спорта (у-шу), наличие в ответе грубых логических ошибок;</li><li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li></ul>
<b>1 балл</b>	– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ****ОСНОВНАЯ**

1. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
4. 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.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд., стер. – СПб.: Лань; М.: Омега-Л, 2004. – 160 с.
6. Основы теории и методики физической культуры: [учеб. для техникумов физ. культуры] / под общ. ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
7. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
8. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры: в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 304 с.
9. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры: в 2 т. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания. – 256 с.
10. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2007. – 463 с.
11. Лошаков, В. Б. У-шу. Начальный этап тренировки: пособие: в 2 ч. / В. Б. Лошаков, С. А. Копейкина, А. Н. Лашкевич; под ред. Т. Д. Поляковой. – 2-е изд., доп. – Минск: БГУФК, 2016. – Ч. 1. – 104 с.
12. Лошаков, В. Б. У-шу. Начальный этап тренировки: пособие: в 2 ч. / В. Б. Лошаков, А. Н. Лашкевич, С. А. Копейкина; под ред. Т. Д. Поляковой. – Минск: БГУФК, 2009. – Ч. 2. – 47 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

13. Гунь-шу / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2013. – 158 с.
14. Дао-шу / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2001. – 210 с.
15. Дао-шу / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2013. – 152 с.
16. Европейская федерация у-шу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iwuf.org>. – Дата доступа: 02.09.2019.
17. Международная федерация у-шу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ewuf.org>. – Дата доступа: 02.09.2019.
18. Музруков, Г. Н. Основы у-шу: учеб. для спортив. шк.: в 2 т. / Г. Н. Музруков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Фонд Тимченко, 2016. – Т. 1. – 730 с.
19. Музруков, Г. Н. Основы у-шу: учеб. для спортив. шк.: в 2 т. / Г. Н. Музруков. – М.: Первая образцовая типография, 2016. – Т. 2. – 111 с.
20. Нань-гунь / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2013. – 161 с.
21. Нань-дао / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2013. – 164 с.
22. Нань-цюань / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2013. – 152 с.
23. Учебник по у-шу. – Пекин: [б. и.], 1988. – Ч. 1. – 225 с.
24. Учебник по у-шу. – Пекин: [б. и.], 1988. – Ч. 2. – 230 с.
25. Цзянь-шу / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2001. – 210 с.
26. Цян-шу / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2001. – 222 с.
27. Цян-шу / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2013. – 208 с.
28. Чан-цюань / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2001. – 192 с.
29. Чан-цюань / Междунар. федерация у-шу. – Пекин: Физическое воспитание народа, 2001. – 151 с.

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

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

Составители:

**Панкова** Маргарита Дмитриевна  
**Сайковский** Дмитрий Игоревич

Компьютерная верстка *Т. Г. Данилевич*  
Корректор *Н. С. Геращенко*

Подписано в печать 20.02.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 2,50. Уч.-изд. л. 2,11. Тираж 20 экз. Заказ 54.

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 у-шу)»

Минск  
БГУФК  
2020

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-447-3



9 789855 694473