

Тема 2. История возникновения и развития тайландского бокса

План семинарского занятия

1. Исторические предпосылки возникновения боевых единоборств.
2. Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр.
3. Исторические аспекты возникновения муай тай.

Контрольные вопросы

1. Исторические предпосылки возникновения боевых единоборств.
 - 1.1 Назовите основные версии развития единоборств в мире.
 - 1.2 Когда и где были сделаны археологические находки, свидетельствующие о развитии борьбы в доисторическую эпоху?
 - 1.3 Какова роль боевых единоборств в развитии человеческого общества?

2. Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр.
 - 2.1 Какие виды единоборств входили в программу Олимпийских игр древности?
 - 2.2 Когда впервые единоборства вошли в Олимпийскую программу?
 - 2.3 Охарактеризуйте «панкратион», как одну из наиболее древних систем кулачного боя.

3. Исторические аспекты возникновения муай тай.
 - 3.1 Назовите виды единоборств, которые легли в основу муай тай.
 - 3.2 В каком году и кем был основан тайландский бокс.
 - 3.3 В каком году создана международная федерация тайландского бокса?
 - 3.4 В каком году создана белорусская федерация тайландского бокса?
 - 3.5 Назовите известных белорусских спортсменов, занимающихся тайландским боксом.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. История, современное состояние и перспективы развития рукопашного боя: учебное пособие / В.А.Барташ, [и др.] – Минск: РИВШ, 2004. – 134 с.
2. Артеменко, О. Л. Муай-тай – свободный бой / О. Л. Артеменко [и др.]. – Минск: Современное слово. – 2001. – 383 с.
3. Сагат, Н. К. Основы тайландского бокса / Н. К. Сагат // серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс». – 2003. – 352 с.

Тема 11. Теоретико-методические основы тактики в единоборствах

План семинарского занятия

1. Общие положения и содержание понятий.
2. Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка.
3. Общие основы методики тактической подготовки.

Контрольные вопросы

1. Общие положения и содержание понятий.
 - 1.1 Опишите сущность и значение основных теоретико-методических положений спортивной тактики.
 - 1.2 Дайте определения понятиям «стратегия» и «тактика».
2. Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка.
 - 2.1 Дайте описание тактическим манерам с направленностью на нападение: ударное нападение, маневренное нападение, комбинационное нападение.
 - 2.2 Дайте описание тактические манеры с направленностью на контратаку: провокационно-контратакующая и защитно-контратакующая.
 - 2.3 Дайте описание тактические манеры с направленностью на оборону: упреждающая, останавливающая, разрушающая, позиционная, маневренная и комбинированная.
3. Общие основы методики тактической подготовки.
 - 3.1 Опишите методику разработки тактического плана.
 - 3.2 Дайте описание понятию тактический замысел, как основе для разработки тактического плана.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Гожин, В.В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
3. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.

4. Романов, Ю. Н. Тактическая подготовка в кикбоксинге: учебное пособие для студентов, спортсменов и тренеров / Ю. Н. Романов. – Челябинск, 2004. – 91 с.

Тема 21. Волевая подготовка в тайландском боксе

План семинарского занятия

1. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.
2. Сущность основных терминов и понятий.
3. Цели, задачи и формы психологического сопровождения в спорте.

Контрольные вопросы

1. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.
 - 1.1 Объясните понятие «психологическая поддержка» и дайте его характеристику.
 - 1.2 Перечислите и охарактеризуйте формы психологического сопровождения.
2. Сущность основных терминов и понятий.
 - 2.1 Раскройте сущность понятия «психологическое сопровождение» и дайте ему характеристику.
 - 2.2 Каковы основные цели, задачи и формы психологического сопровождения?
3. Цели, задачи и формы психологического сопровождения в спорте.
 - 3.1 Каковы основные цели, задачи и формы психологического сопровождения?
 - 3.2 Охарактеризуйте основное содержание работы психолога на учебно-тренировочных сборах.
 - 3.3 Охарактеризуйте основные виды работ психолога на этапе начальной подготовки юных спортсменов.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: «РГПУ им. А. И. Герцина», 2000. – 486 с.
3. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К.Е. Легурский. – М.: Физкультура и спорт. - 1990. - С.64-89.

4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 312-379.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. – С. 12-39.
7. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 6. – С. 36-40.
8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Чичикова, А.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена / А.М. Чичикова. – Минск: «Белорусский государственный институт физической культуры», 1993. – 305 с.

Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов

План семинарского занятия

1. Специализированные восприятия, характерные для спортивно-боевых единоборств.
2. Методика формирования специализированных восприятий в единоборствах.

Контрольные вопросы

1. Специализированные восприятия, характерные для спортивно-боевых единоборств.

1.1 Характеристика специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций.

1.2 Формирование в структурах головного мозга опережающих реакций и программ, предшествующих реальному действию.

2. Методика формирования специализированных восприятий в единоборствах.

2.1 Назовите средства и методы совершенствования способности к психической регуляции движений, обеспечивающей эффективную мышечную координацию, способности к переработке информации в условиях дефицита времени.

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

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: «РГПУ им. А. И. Герцина», 2000. – 486 с.

3. Легурский, К.Е. Методика психодиагностики в спорте / К.Е. Легурский. – М.: Физкультура и спорт. - 1990. - С.64-89.

4. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 152-222.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 312-379.

6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010. – С. 12-39.
7. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 6. – С. 36-40.
8. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
9. Чичикова, А.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена / А.М. Чичикова. – Минск: «Белорусский государственный институт физической культуры», 1993. – 305 с.

Тема 24. Методика построения программ подготовки в годичном цикле

План семинарского занятия

1. Особенности построения подготовки спортсменов в годичном цикле.
2. Планирование годичной подготовки на этапе начальной подготовки.

Контрольные вопросы

1. Особенности построения подготовки спортсменов в годичном цикле.
 - 1.1 Перечислите и охарактеризуйте виды планирования.
 - 1.2 Что является принципиальной особенностью годичной подготовки?
 - 1.3 Перечислите и охарактеризуйте периоды подготовки.
2. Планирование годичной подготовки на этапе начальной подготовки.
 - 2.1 Раскройте общие методические основы построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки в тайландском боксе.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.
3. Лалаков, Г.С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. – 330 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Головихин, Е. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга / Е. В. Головихин, С. В. Степанов. – Ульяновск, 2006. – 168 с.
6. Муай тай (тайландский бокс) : учеб. программа для дет.-юнош. спорт. шк. и специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / А. Н. Ковтик ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : [б. и.], 2004. – 123 с.

Тема 25. Методика построения программ занятий

План семинарского занятия 1

1. Типы, формы организации и направленность тренировочных занятий.
2. Нагрузка в тренировочном занятии.

Контрольные вопросы

1. Типы, формы организации и направленность тренировочных занятий.
 - 1.1. Назовите основные типы занятий и их отличительные черты.
 - 1.2. Охарактеризуйте структуру занятия.
 - 1.3. Какие формы организации занятий вы знаете?
 - 1.4. Охарактеризуйте занятия избирательной направленности.
 - 1.5. Охарактеризуйте занятия комплексной направленности.
2. Нагрузка в тренировочном занятии.
 - 2.1. Дайте определение понятию нагрузка.
 - 2.2. Назовите и опишите виды нагрузки.
 - 2.3. Назовите способы регулирования нагрузки на занятии.

План семинарского занятия 2

1. Теоретические основы методики построения программ занятий.
2. Определение содержания тренировочных заданий и их распределение в тренировочном занятии.

Контрольные вопросы

1. Теоретические основы методики построения программ занятий.
 - 1.1. Назовите отличия главных и второстепенных задач занятия.
 - 1.2. Приведите примеры возможных задач занятий кондиционной направленности.
 - 1.3. Приведите примеры возможных задач занятий технико-тактической направленности.

2. Определение содержания тренировочных заданий и их распределение в тренировочном занятии.

2.1. Сколько задач может решаться в одном занятии.

2.2. Как сочетаются задания разной направленности в занятии?

2.3. Опишите алгоритм построения занятия.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.

3. Лалаков, Г. С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. - 330 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.

5. Сагат, Н. К. Основы тайландского бокса / Н. К. Сагат // серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс». – 2003. – 352 с.

Тема 26. Методика построения программ микроциклов

План семинарского занятия 1

1. Типы микроциклов и их основная направленность.
2. Воздействие тренировочных нагрузок в микроцикле подготовке.

Контрольные вопросы

1. Типы микроциклов и их основная направленность.
 - 1.1. Дайте определение понятию «микроцикл».
 - 1.2. Назовите типы микроциклов.
 - 1.3. Охарактеризуйте различные типы микроциклов.
2. Воздействие тренировочных нагрузок в микроцикле подготовке.
 - 2.1. Какие виды нагрузки могут планироваться в различных типах микроциклов?
 - 2.2. К каким реакциям могут привести различные виды нагрузки?
 - 2.3. В чем отличие избирательных и комплексных микроциклов?

План семинарского занятия 2

1. Теоретические основы методики построения программ микроциклов подготовки.
2. Ознакомление с алгоритмом построения микроциклов подготовки.

Контрольные вопросы

1. Теоретические основы методики построения программ микроциклов подготовки.
 - 1.1. Как чередуются микроциклы в мезоцикле?
 - 1.2. Чем отличаются основные и второстепенные задачи микроциклов?
2. Алгоритм построения микроциклов подготовки.
 - 2.1. Опишите алгоритм построения микроциклов.
 - 2.2. В чем отличие методики планирования задач технико-тактической и физической подготовки?

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.
3. Лалаков, Г. С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. - 330 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Головихин, Е. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга / Е. В. Головихин, С. В. Степанов. – Ульяновск, 2006. – 168 с.

Тема 27. Методика построения программ мезоциклов

План семинарского занятия

1. Типы мезоциклов и их основная направленность.
2. Теоретические основы методики построения программ мезоциклов подготовки.

Контрольные вопросы

1. Типы мезоциклов и их основная направленность.
 - 1.1. Дайте определение понятию «мезоцикл».
 - 1.2. Назовите типы мезоциклов.
 - 1.3. Охарактеризуйте различные типы мезоциклов.
2. Теоретические основы методики построения программ мезоциклов подготовки.
 - 2.1. Как чередуются мезоциклы в макроцикле?
 - 2.2. Опишите алгоритм построения мезоциклов.
 - 2.3. В чем отличие методики планирования задач технико-тактической и физической подготовки?

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 26–70; 103–108.
3. Лалаков, Г.С. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки / Г.С. Лалаков, В.Н. Лузин. – Омск, 2008. – 330 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.
5. Головихин, Е. В. Особенности организации учебно-образовательного процесса и построения тренировок со спортсменами высокого класса в полноконтактных видах кикбоксинга / Е. В. Головихин, С. В. Степанов. – Ульяновск, 2006. – 168 с.

Тема 32. Управление в системе подготовки спортсменов

План семинарского занятия

1. Основы управления в системе подготовки спортсменов.
2. Характеристика видов управления.

Контрольные вопросы

1. Основы управления в системе подготовки спортсменов.
 - 1.1. Что из себя представляет управление?
 - 1.2. Назовите операции, которые входят в процесс управления спортивной подготовкой.
 - 1.3. Перечислите виды управления спортивной подготовкой.
2. Характеристика видов управления.
 - 2.1. Охарактеризуйте этапное управление спортивной подготовкой.
 - 2.2. Охарактеризуйте текущее управление спортивной подготовкой.
 - 2.3. Охарактеризуйте оперативное управление спортивной подготовкой.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учеб. пособие / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 479 с.: ил. +1 электрон. опт. диск.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 144–163.
3. Годик, М.А. Контроль в спортивной тренировке / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995. – С. 237-266.
4. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.
5. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – 2-е изд. стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 60 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.

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

8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.