

Тема 2. История возникновения и развития рукопашного боя

План семинарского занятия

1. Исторические предпосылки возникновения боевых единоборств.
2. Характеристика основных теорий о происхождении боевых единоборств.
3. Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр.
4. Развитие рукопашного боя на современном этапе.

Контрольные вопросы

1. Исторические предпосылки возникновения боевых единоборств.
 - 1.1 Назовите основные версии развития единоборств в мире.
 - 1.2 Какие исторические события подтверждают высокую боевую выучку русских воинов?
 - 1.3 Какое место в боевой подготовке занимал в различные исторические периоды штыковой бой?
2. Характеристика основных теорий о происхождении боевых единоборств.
 - 2.1 Когда и где были сделаны археологические находки, свидетельствующие о развитии борьбы в доисторическую эпоху?
 - 2.2 Какова роль боевых единоборств в развитии человеческого общества?
 - 2.3 Какую роль в развитии рукопашного боя сыграли видные русские военачальники?
 - 2.4 Охарактеризуйте особенности ведения штыкового боя в ходе Первой мировой войны.
3. Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр.
 - 3.1 Какие виды единоборств входили в программу Олимпийских игр древности?
 - 3.2 Когда впервые единоборства вошли в Олимпийскую программу?
 - 3.3 Охарактеризуйте «панкратион», как одну из наиболее древних систем кулачного боя.
4. Развитие рукопашного боя на современном этапе.
 - 4.1 Охарактеризуйте основные изменения в методике подготовки военнослужащих к ведению рукопашного боя в послевоенные годы

4.2 Раскройте значение соревнований по рукопашному и штыковому бою, проводимых в послевоенные годы.

4.3 Опишите роль и место рукопашного боя в системе подготовки военнослужащих.

4.4 Охарактеризуйте основные формы физической подготовки военнослужащих.

4.5 Приведите наиболее характерные признаки спортивной версии рукопашного боя.

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. Булочко, К.Т. Фехтование и рукопашный бой: Учебник для институтов физической культуры / К.Т. Булочко, В.К. Добровольская, А.Ц. Пуни. – М. – Л., 1940.

3. Лукашев М.Н. И были схватки боевые ...: Рассказы о неизвестных эпизодах из славного прошлого отечественной борьбы, бокса и кулачного боя. – М.: ФиС, 1990.–240с.

4. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: ЕКВД РСФСР, 1930. – 228 с.

5. Рукопашный бой /учебник для курсантов и слушателей Военного института физической культуры/ Под общ.ред.Блажко Ю.И. – Ленинград: ВИФК, 1990. – 332.

Тема 3. Классификация, систематика и терминология в рукопашном бое

План семинарского занятия

1. Определение и содержание понятий: «классификация», «систематика», «терминология».
2. Основные принципы построения классификаций и систематики.
3. Классификация приемов и действий рукопашного боя.

Контрольные вопросы

- 1 Определение и содержание понятий: «классификация», «систематика», «терминология»
 - 1.1 Дайте определение понятиям «классификация», «классифицирование», «систематика», «систематизирование», «терминология».
 - 1.2 Охарактеризуйте пути совершенствования классификации, систематики и терминологии
 - 1.3 Приведите основные термины приемов борьбы, характерных для рукопашного боя.
 - 1.4 Раскройте роль и значение классификации, систематики и терминологии в развитии видов единоборств.
- 2 Основные принципы построения классификаций и систематики.
 - 2.1 Приведите и охарактеризуйте признаки, лежащие в основе классифицирования видов единоборств.
 - 2.2 Объясните основные принципы построения классификации в рукопашном бое.
 - 2.3 Охарактеризуйте основные принципы, положенные в основу классифицирования приемов рукопашного боя с использованием оружия.
 - 2.4 Выделите общие признаки, лежащие в основе классифицирования ударной и бросковой техники рукопашного боя.
- 3 Классификация приемов и действий рукопашного боя.
 - 3.1 Постройте классификационную схему ударной техники рукопашного боя.
 - 3.2 Сравните разнообразие приемов борьбы и ударной техники в спортивной версии рукопашного боя.
 - 3.3 Выделите общую структуру, положенную в основу классифицирования техники рукопашного боя.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Барташ, В. А. Классификация, систематика и терминология спортивно-боевых единоборств : учебное пособие / В. А. Барташ, А. С. Краевич, В. М. Счеснюк ; учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск : УО БГУФК, 2013. – 172 с.

2. Рукопашный бой : учеб. для курсантов и слушателей Военного института физической культуры / под общ. ред. Ю. И. Блажко. – Ленинград : ВИФК, 1990. – 332 с.

Тема 8. Спортивная техника и техническая подготовленность в рукопашном бое

План семинарского занятия

1. Техника рукопашного боя как совокупность приемов и действий.
2. Общая биомеханическая характеристика приемов рукопашного боя.
3. Общие основы биомеханики ударных движений.
4. Общие основы биомеханики приемов борьбы.

Контрольные вопросы

1. Техника рукопашного боя как совокупность приемов и действий.
 - 1.1 Приведите определение понятия «спортивная техника рукопашного боя».
 - 1.2 Как взаимосвязаны между собой «вариативность» и «стабильность» техники.
 - 1.3 Раскройте суть понятия «минимальная тактическая информативность».
 - 1.4 На какие уровни структурируется техническая подготовленность спортсмена.
2. Общая биомеханическая характеристика приемов рукопашного боя.
 - 2.1 Охарактеризуйте основные виды биомеханического анализа техники приемов.
 - 2.2 Какими биомеханическими критериями определяется устойчивость тела?
3. Общие основы биомеханики ударных движений.
 - 3.1 Как оценивается эффективность ударных движений?
 - 3.2 Раскройте суть понятия "предударное торможение".
 - 3.3 Опишите взаимосвязь "силы удара" и "присоединенной ударной массы".
 - 3.4 Опишите типовую технику выполнения прямого удара дальней рукой.
 - 3.5 Опишите типовую технику выполнения прямого удара дальней ногой.
 - 3.5 Опишите типовую технику выполнения кругового удара ногой.
 - 3.7 Приведите отличительные биомеханические особенности выполнения "прямых" и "круговых" ударов.

4. Общие основы биомеханики приемов борьбы.
- 4.1 Опишите технику выполнения приема борьбы из группы "броски поворотом".
- 4.2 Опишите технику выполнения приема борьбы из группы "сваливание".

Рекомендуемая для изучения литература

1. Ашкинази, С.М. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: учеб.-метод. пособие / С.М. Ашкинази, К.В.Климов; СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, - СПб.: Издательство, 2006 – 80 с.
2. 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.
3. Бокс.теория и методика : Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.] / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. - Краснодар :Неоглори ; Москва : Советский спорт, 2009. – С.124– 222.
4. Войнар, Ю. Теория спорта: методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – С. 69–125.
6. Назаров, В.Т. Движения спортсмена / В.Т. Назаров. – Мн.: Полымя, 1984. – 176 с.
7. Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования: учебно-методическое пособие. – Мн., 1995. – С.52-67.
8. Сотский. Н.Б. Биомеханика. Учебное пособие для студентов ВУЗов по специальности «Физическая культура и спорт» / Н.Б. Сотский. – Минск., 2002. – 166 с.

Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники рукопашного боя

План семинарского занятия

1. Двигательные действия в рукопашном бое как предмет обучения.
2. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки.
3. Общая характеристика процесса обучения и технического совершенствования.
4. Методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники рукопашного боя.
5. Учет индивидуальных особенностей занимающихся и пути формирования индивидуальной манеры ведения боя.

Контрольные вопросы

1. Двигательные действия в рукопашном бое как предмет обучения.
 - 1.1 Дайте описание методологическим основам теории обучения двигательным действиям.
 - 1.2 Дайте описание психофизиологические основы управления двигательными действиями.
 - 1.3 Назовите уровни системы управления движениями и дайте их краткое описание.
 - 1.4 Дайте определение понятию «двигательная программа».
2. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки.
 - 2.1 Охарактеризуйте структуру базовой технической подготовки.
 - 2.2 Опишите содержание базовой технической подготовки.
3. Общая характеристика процесса обучения и технического совершенствования.
 - 3.1 Перечислите этапы процесса обучения и дайте краткое описание.
 - 3.2 Перечислите стадии формирования двигательных действий.
4. Методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники рукопашного боя.
 - 4.1 Дайте краткое описание комбинационной техники рукопашного боя.
 - 4.2 Перечислите и опишите методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники рукопашного боя.

5. Учет индивидуальных особенностей занимающихся и пути формирования индивидуальной манеры ведения боя.

5.1 Охарактеризуйте индивидуальные особенности спортсмена.

5.2 Дайте описание понятия индивидуальной манеры ведения боя.

5.3 Опишите как индивидуальные особенности занимающихся влияют на формирование индивидуальной манеры ведения боя.

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. 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-в физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 114-158.

3. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - т.I. - С. 141-168.

4.Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. высш.учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т 1. – С.161-188.

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, бросковое 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. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: В.А. Барташ [и др.]. - Минск, 2009. – 171 с.

5. Бокс. теория и методика : Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. - Краснодар : Неоглори ; Москва : Советский спорт, 2009. – С.124– 222.

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

План семинарского занятия 1

1. Характеристика основных понятий.
2. Представление о мышечной и двигательной координации.
3. Общие, специальные и специфические координационные способности.

Контрольные вопросы

1. Характеристика основных понятий.
 - 1.1 Дайте определение понятию координация.
 - 1.2 Перечислите и дайте определение основным видам координации.
2. Представление о мышечной и двигательной координация.
 - 2.1 Дайте определение и охарактеризуйте понятие мышечной координации.
 - 2.2 Дайте определение и охарактеризуйте понятие двигательная координация.
3. Общие, специальные и специфические координационные способности.
 - 3.1 Опишите иерархические уровни координационных способностей.
 - 3.2 Дайте описание общим координационным способностям.
 - 3.3 Дайте описание специальным координационным способностям.
 - 3.4 Дайте определение специфическим координационным способностям.

План семинарского занятия 2

1. Особенности развития координационных и психомоторных способностей у спортсменов различного возраста.
2. Средства и методы развития специфических координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки.

Контрольные вопросы

1. Особенности развития координационных и психомоторных способностей у спортсменов различного возраста.
 - 1.1 Опишите психомоторное развитие человека.

1.2 Дайте описание формированию координационных способностей в процессе индивидуального развития.

1.3 Перечислите и охарактеризуйте специфические координационные способности.

2 Средства и методы развития специфических координационных способностей на различных этапах многолетней подготовки.

2.1 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе начальной подготовки.

2.2 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе предварительной базовой подготовки.

2.3 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки.

2.4 Дайте описание средств и методов развития специфических координационных способностей на этапе спортивного совершенствования.

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. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 98-111.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. – С. 10-12.

4. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. – С. 16-45.

5. Коренберг, В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. - М.: Советский спорт, 2005. - С. 44-59.

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. М.: ФиС, 1991. – С. 14-21.

7. Романенко, В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие / В.А. Романенко. - Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. - С. 3-11.

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

Тема 20. Основные направления психологической подготовки в рукопашном бое

План семинарского занятия

1. Качества психики и их характеристика.
2. Особенности психики спортсмена и взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
3. Основные направления психологической подготовки спортсменов.

Контрольные вопросы

1. Качества психики и их характеристика.
 - 1.1 Охарактеризуйте качества психики и направления психологической подготовки спортсменов.
 - 1.2 Назовите наиболее значимые свойства личности, определяющие эффективность и надежность соревновательной деятельности.
2. Особенности психики спортсмена и взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
 - 2.1 Опишите взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.
 - 2.2 Дайте характеристику стартовым состояниям.
3. Основные направления психологической подготовки спортсменов.
 - 3.1 Перечислите и опишите основные направления психологической подготовки 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 21. Волевая подготовка в рукопашном бое

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 рукопашном бое.

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. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: В.А. Барташ [и др.]. - Минск, 2009. – 171 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. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: В.А. Барташ [и др.]. - Минск, 2009. – 171 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. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: В.А. Барташ [и др.]. - Минск, 2009. – 171 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. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: В.А. Барташ [и др.]. - Минск, 2009. – 171 с.

Тема 28. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки

План семинарского занятия

1. Система отбора и спортивной ориентации как важная составляющая общей системы подготовки.
2. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в рукопашном бое.
3. Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.

Контрольные вопросы

1. Система отбора и спортивной ориентации как важная составляющая общей системы подготовки.
 - 1.1 Опишите связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки?
 - 1.2 Какие задачи решает отбор на различных этапах подготовки?
2. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в рукопашном бое.
 - 2.1 Перечислите и охарактеризуйте основные стадии отбора и спортивной ориентации.
3. Критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
 - 3.1 Охарактеризуйте критерии и подходы к диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков, – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 144–163
2. 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.
3. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для ВУЗов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.
4. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. - М. : Просвещение, 2005. - 349 с.

5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.
6. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2011. - 208 с.
7. 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.
8. Семенов, Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учеб.-метод. пособие / Л.А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2005. - 142 с.
9. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – С.13-21, 43-61.

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.

9. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: В.А. Барташ [и др.]. - Минск, 2009. – 171 с.

Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов

План семинарского занятия

1. Общая характеристика системы контроля.
2. Требования к показателям, используемым в контроле.

Контрольные вопросы

1. Общая характеристика системы контроля.
 - 1.1. Для чего необходим контроль в спортивной подготовке?
 - 1.2. Назовите и охарактеризуйте виды контроля в спорте.
 - 1.3. В чем проявляется специфика комплексного контроля?

2. Требования к показателям, используемым в контроле.
 - 2.1. Перечислите и опишите основные требования к показателям, используемым в контроле.
 - 2.2. Какие методы используют для контроля физической подготовленности спортсменов-рукопашников?
 - 2.3. Какие методы используют для контроля технической подготовленности спортсменов-рукопашников?
 - 2.4. Какие методы используют для контроля тактической подготовленности спортсменов-рукопашников?

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.

Тема 34. Содержание правил соревнований по рукопашному бою

План семинарского занятия

1. Общее представление о спортивных мероприятиях и правилах соревнований.
2. Правила соревнований по рукопашному бою. Оценка приемов и действий, определение победителя.
3. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке по рукопашному бою.

Контрольные вопросы

1. Общее представление о спортивных мероприятиях и правилах соревнований.
 - 1.1 Дайте характеристику спортивным мероприятиям.
 - 1.2 Перечислите документы в которых прописаны правила соревнований и охарактеризуйте их.
2. Правила соревнований по рукопашному бою. Оценка приемов и действий, определение победителя.
 - 2.1 Опишите соревнования по рукопашному бою.
 - 2.2 Опишите оценку приёмов и действий по рукопашному бою.
 - 2.3 Дайте описание процессу определения победителя.
3. Запрещенные приемы и действия в соревновательном поединке.
 - 3.1 Перечислите и охарактеризуйте запрещённые приёмы и действия в рукопашном бое.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – С. 221–258 с.
2. 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.
3. Правила соревнований по рукопашному бою: [утв. ОО «Белорусская федерация рукопашного боя» 07.07.2008 г.]. - Минск: РИВШ БГУ, 2008. – 47 с.

Тема 36. Обеспечение судейства соревнований по рукопашному бою

План семинарского занятия

1. Общие положения по судейству соревнований.
2. Состав судейской коллегии.

Контрольные вопросы

1. Общие положения по судейству соревнований.
 - 1.1 Перечислите основные понятия судейской терминологии и дайте им краткую характеристику.
 - 1.2 Назовите основные документы, которые необходимы для организации соревнований.
 - 1.3 Опишите все структурные элементы Положения о соревнованиях.
2. Состав судейской коллегии.
 - 2.1 Перечислите состав судейской коллегии.
 - 2.2 Опишите обязанности главного судьи соревнований и его заместителя.
 - 2.3 Опишите обязанности боковых судей.
 - 2.4 Опишите обязанности рефери.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Правила соревнований по рукопашному бою: [утв. ОО «Белорусская федерация рукопашного боя» 07.07.2008 г.]. - Минск: РИВШ БГУ, 2008. – 47 с.

Тема 37. Оборудование специализированных помещений для занятий рукопашным боем

План семинарского занятия

1. Общие требования к крытым спортивным сооружениям.
2. Перечень инвентаря и оборудования для занятий рукопашным боем.
3. Ринг и его оборудование.

Контрольные вопросы

1. Общие требования к крытым спортивным сооружениям.
 - 1.1 Перечислите требования к спортивным сооружениям для проведения тренировочных занятий рукопашным боем.
 - 1.2 Перечислите требования к спортивным сооружениям для проведения соревнований рукопашным боем.
2. Перечень инвентаря и оборудования для занятий рукопашным боем.
 - 2.1 Перечислите и охарактеризуйте инвентарь и оборудование для занятий рукопашным боем.
3. Ринг и его оборудование.
 - 3.1 Перечислите основные характеристики ринга и дайте краткое описание.

Рекомендуемая для изучения литература

1. Правила соревнований по рукопашному бою: [утв. ОО «Белорусская федерация рукопашного боя» 07.07.2008 г.]. - Минск: РИВШ БГУ, 2008. – 47 с.
2. Рукопашный бой: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: В.А. Барташ [и др.]. - Минск, 2009. – 171 с.