Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-
методической работе
_____ С.Н. Титов
«29» октября 2021г.

ЕДИНОБОРСТВА И СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Программа учебной дисциплины
Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта
(заочная форма обучения)

Составитель: Валкина Н.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. № 2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Ульяновск, 2021

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Единоборства и силовые виды спорта» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1, дисциплины (модули) Предметно-методического модуля. учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-6 семестрах: теория и методика физической культуры; теория спорта; физиология физической культуры и спорта; возрастная анатомия, физиология и гигиена; физическая культура; физическая культура и спорт (элективная дисциплина).

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Единоборства и силовые виды спорта» является формирование представлений о теоретико-методических основах единоборств и силовых видов спорта, рассмотрение факторов, влияющих на успешность спортивной деятельности в данных видах спорта.

Задачами освоения дисциплины является изучение исторических аспектов возникновения, развития и классификации данных видов спорта, федеральных стандартов спортивной подготовки по единоборствам и силовым видам спорта, техники упражнений, составляющих основу изучаемого вида спорта, правил соревнований и требований к организации соревновательной зоны, также формирование научной компетентности в вопросах спортивной подготовки (по выбранному виду спорта) как основы для будущей профессиональной деятельности тренера.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Единоборства и силовые виды спорта». В таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. **ПК-1.1.** Знает методы, средства и принципы планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. **ПК-1.2.** Осуществляет планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	**ОР 1.** Знает средства и методы планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	**ОР 2.** Умеет использовать тесты для контроля и оценки уровня физической, технической, тактической подготовленности занимающихся, а также собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях.	
ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное			

мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техники движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. **ПК-3.1.** Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. **ПК-3.2.** Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. **ПК-3.3.** Владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой	**ОР 3.** Знает теорию и методику спортивной тренировки в избранном виде спорта.	**ОР 4.** Умеет в соответствии с особенностями вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	

движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. **ОПК-4.** Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.			**ОР 5.** Владеет навыком подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовленности.
ОПК-4.1. Знает связь между направленностью тренировочных нагрузок и изменениями в уровнях подготовленности спортсмена к соревнованию.	**ОР 6.** Знает специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта.		
ОПК-4.2. Демонстрирует умение эффективно планировать и осуществлять		**ОР 7.** Умеет управлять деятельностью спортсмена на этапах подготовки и	

подготовку спортсмена на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки. **ОПК-13.** Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. **ОПК-13.1.** Знает основные положения свода правил проведения соревнований в избранном виде спорта. **ОПК-13.2.** Демонстрирует умение осуществлять функции судьи в избранном виде спорта.	**ОР 8.** Знает правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения.	в процессе соревнования. **ОР 9.** Умеет организовывать соревнования по избранному виду спорта, осуществлять функции главного судьи и главного секретаря соревнований.	

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с

преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лаборатор-ные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
8	3	108	4	10	-	85	Экзамен (9)
9	3	108	4	10	-	85	Экзамен (9)
10	4	144	4	12	-	119	Экзамен (9)
Итого:	10	360	12	32	-	289	27

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
8 семестр				
Тема 1. Введение в дисциплину «Единоборства и силовые виды спорта». Классификация единоборств и силовых видов спорта.	2	2	-	10
Тема 2. Характеристика избранного вида спорта. Терминология.		2	-	15
Тема 3. История возникновения и развития избранного вида спорта. Организации, регламентирующие деятельность. Выдающиеся спортсмены.	-	2	-	20
Тема 4. Задачи и принципы спортивной тренировки избранного вида спорта.	-	2	-	20
Тема 5. Соревнования и соревновательная деятельность избранного вида спорта. Требования к соревновательной зоне. Правила соревнований, их эволюция. Возрастные и весовые категории. Требования к экипировке спортсмена в избранном виде спорта.	2	2	-	20
ИТОГО:	**4**	**10**	**-**	**85**
9 семестр				
Тема 1. Спортивная техника, стратегия и тактика избранного вида спорта. Технология обучения физическим упражнениям. Совершенствование спортивно-технического мастерства.	-	2	-	20
Тема 2. Соревновательные упражнения избранного вида спорта. Техника выполнения. Типичные ошибки. Анализ причин их возникновения и способы их устранения	-	2	-	15

Тема 3. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта: теоретическая, техническая, физическая, тактическая, психологическая и интегральная. Средства и методы спортивной подготовки в избранном виде спорта.	2	2	-	20
Тема 4. Физическая подготовка в избранном виде спорта: общая и специальная. Особенности с учетом избранного вида спорта. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.	2	2	-	20
Тема 5. Психологическая подготовка в избранном виде спорта. Методики, диагностика.	-	2	-	10
ИТОГО:	**4**	**10**	**-**	**85**
10 семестр				
Тема 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.	2	4	-	20
Тема 2. Основы построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировочного процесса на отдельных этапах. Рациональное соотношение ОФП и СФП на различных этапах многолетней тренировки.	2	-	-	20
Тема 3. Техника безопасности в избранном виде спорта. Спортивные травмы: виды, причины и профилактика. Средства и методы восстановления. Средства и методы реабилитации после травм.	-	2	-	19
Тема 4. Спортивная ориентация и отбор. Разработка системы тестирования для отбора в избранный вид спорта.	-	2	-	20
Тема 5. Разработка комплекса контрольных нормативов на основе заданных модельных характеристик спортсменов. Проведение тестирования, обработка и анализ полученного материала. Разрядные нормативы для мужчин и женщин в избранном виде спорта.	-	-	-	20
Тема 6. Разработка индивидуальных планов подготовки в избранном виде спорта, модельных тренировочных занятий. Построение тренировки с учетом пола, индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка документации по проведению тренировочных мероприятий.	-	4	-	20
ИТОГО:	**4**	**12**	**-**	**119**

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (8 семестр)

Тема 1. Изучение классификации единоборств и силовых видов спорта. Тенденции развития и современное состояние избранного вида спорта.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Тема 2. Определение и характеристика избранного вида спорта, основные понятия и термины. Разновидности выбранного вида спорта.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Тема 3. История зарождения избранного вида спорта, основные события и их даты. Особенности развития избранного вида спорта в различных странах. Развитие и совершенствование спортивных сооружений и инвентаря. Избранный вид спорта в программе Олимпийских игр. Организации, которые регламентируют деятельность данного вида спорта, а также занимаются организацией соревнований.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Тема 4. Задачи и принципы спортивной тренировки избранного вида спорта. Изучение передового практического опыта тренерской работы в избранном виде спорта.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Тема 5. Правила соревнований избранного вида спорта: общие положения, программа соревнований, классификация соревнований, спортивные дисциплины, виды спортивных санкций, применяемых к участникам соревнований, антидопинговые правила, требования к участникам соревнований (возрастные группы, весовые категории), допуск спортсменов к соревнованиям, права и обязанности участников, требования к организаторам соревнований и т.д. Требования к экипировке спортсмена.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Краткое содержание курса (9 семестр)

Тема 1. Спортивная техника, стратегия и тактика избранного вида спорта. Технология обучения физическим упражнениям. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

Спортивная техника как совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, вида соревнований. Биомеханические, анатомо-физиологические, динамические, ритмические характеристики техники (на примере избранного вида спорта).

После завершения становления спортивной техники продолжается процесс ее совершенствования. Провести резкую грань между двумя этими процессами трудно, она условна. Смысл ее заключается в том, что сменяются задачи технической подготовки спортсмена, от становления системы движений в технике переходят к ее совершенствованию.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Тема 2. Изучение техники соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

В процессе спортивно-технической подготовки необходимо добиться от спортсмена, чтобы его техника отвечала следующим требованиям:

1. Результативность техники обусловлена ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

2. Эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатам, соответствием уровню физической, технической, психической подготовленности спортсмена.

3. Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий, функционального состояния спортсмена.

4. Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

5. Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии при выполнении приемов и действий, целесообразным использованием времени и пространства.

6. Минимальная тактическая информативность техники для соперников является важным показателем результативности в спортивных играх и единоборствах.

Типичные ошибки. Анализ причин их возникновения и способы их устранения.

Виды ошибок: локальные (в отдельных элементах двигательного действия) и комплексные (в нескольких элементах двигательного действия); неавтоматизированные (незакрепленные) и автоматизированные (закрепленные); существенные (грубые, т.е. те, которые искажают основной механизм двигательного действия) и незначительные (мелкие, т.е. неточное выполнение какой-либо детали, которое ведет к снижению эффективности двигательного действия); типичные и нетипичные; общие (характерные для большинства спортсменов) и индивидуальные.

Интерактивная форма: практическая работа в спортивном зале.

Тема 3. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта: теоретическая, техническая, физическая, тактическая, психологическая и интегральная.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка направлена на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями. Она осуществляется в процессе подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько выросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие показатели нельзя.

Под технической подготовкой следует понимать процесс повышения степени освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. *Общая физическая* подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки. *Специальная физическая* подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон

подготовленности. Основу спортивно–тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Психологическая подготовка – это система психолого–педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка помогает создавать такое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Физическое упражнение как основное средство спортивной подготовки. Особенности физических упражнений, их классификация.

Характеристика и классификация методов спортивной подготовки.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Тема 4. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. *Общая физическая* подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки. *Специальная физическая* подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Уровень физической подготовленности спортсмена тесно связан с его спортивной специализацией. В одних видах спорта спортивный результат определяется прежде всего скоростно–силовыми возможностями, уровнем развития анаэробной производительности; в других – аэробной производительностью, выносливостью к длительной работе; в третьих – скоростно–силовыми и координационными способностями; в четвертых – равномерным развитием различных физических качеств.

Тренировочные и соревновательные нагрузки в избранном виде спорта, их взаимосвязь. Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований в годичном цикле. Планирование соревновательных нагрузок. Взаимосвязь соревновательной и тренировочной нагрузки.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Тема 5. Психологическая подготовка в избранном виде спорта. Методики, диагностика.

Психологическая подготовка – это система психолого–педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психологическая подготовка помогает создавать такое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам. Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями: 1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия 2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно–образных и натурных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Краткое содержание курса (10 семестр)

Тема 1. Изучение Федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта: требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки; нормативы физической подготовки с учетом пола, возраста; требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях; требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов; требования к кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по данному виду спорта; этапы спортивной подготовки и соотношение объемов тренировочного процесса на них; нормативы общей и специальной физической подготовки для перехода в последующую группу спортивной подготовки; перечень тренировочных сборов; оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными документами.

Тема 2. Основы построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта. Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировочного процесса на отдельных этапах. Рациональное соотношение ОФП и СФП на различных этапах многолетней тренировки.

Этапы многолетней подготовки спортсменов – от начала занятий в детском возрасте до прекращения активных выступлений в спорте высших достижений: начальный этап, тренировочный этап (спортивной специализации- начальной и углубленной), этап спортивного совершенствования, этап высших спортивных достижений. Составные части системы подготовки спортсменов (подсистемы), их взаимосвязь. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.

Этапы многолетней подготовки Макроциклы в системе многолетней тренировки.

Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП. Критерии физической подготовленности спортсменов. Теоретическая подготовка. Средства и методы повышения интеллектуального уровня спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Психологическая подготовка в системе тренировки: задачи, средства, методы. Психические качества в структуре СД. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов. Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

Тема 3. Техника безопасности в избранном виде спорта. Спортивные травмы: виды, причины и профилактика. Средства и методы восстановления. Средства и методы реабилитации после травм.

Определение понятий «утомление» и «восстановление». Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации». Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления. Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактика - реабилитационные мероприятия.

Спортивная травма - это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности повреждения (макротравмы и микротравмы), а также по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые).
При закрытых травмах кожные покровы остаются целыми, а при открытых повреждены, в результате чего в организм может проникнуть инфекция.

Макротравма характеризуется довольно значительным разрушением тканей, определяемым визуально. При микротравме повреждение минимально и часто визуально не определяется. Основной признак травмы - боль. При микротравмах она появляется лишь во время сильных напряжений или больших по амплитуде движений. Поэтому спортсмен, не чувствуя боли в обычных условиях и при выполнении тренировочных нагрузок, обычно продолжает тренироваться. В этом случае заживления не происходит, микротравматические изменения суммируются и может возникнуть макротравма.

Легкими считают травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности; средними - травмы с нерезко выраженными изменениями в организме и потерей общей и спортивной работоспособности (в течение 1-2 недель); тяжелыми - травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья, когда пострадавшие нуждаются в госпитализации или длительном лечении в амбулаторных условиях. Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов и разрывов мышц и связок.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Тема 4. Спортивная ориентация и отбор. Разработка системы тестирования для отбора в избранный вид спорта.

Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки спортсменов (юные спортсмены и спортсмены высокой квалификации). Виды отбора: начальный, углубленный, в сборные команды и для участия в ответственных соревнованиях, связь видов отбора. Задачи, методы и организация отбора на отдельных этапах.

Разработка системы контрольных нормативов, тестирование, обработка и

оформление полученных материалов. Овладение методами исследования, применяемыми в физическом воспитании и спорте. Определение конкретного объема исследования для курсовой работы, подбор фактического материала и его обработка, составление плана работы.

Уровни отбора, особенности методики и организации отбора на основных этапах многолетней подготовки спортсменов. Начальный отбор для занятий спортом. Углубленный отбор на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, средства, методы. Отбор в сборные команды и для выступления в соревнованиях различного уровня.

Тема 5. Разработка комплекса контрольных нормативов на основе заданных модельных характеристик спортсменов. Проведение тестирования, обработка и анализ полученного материала.

Комплексный контроль в структуре подготовки спортсменов. Содержание и методы комплексного контроля. Нормативы, определяющие уровень технико-тактической, физической, интегральной подготовленности спортсменов различной квалификации.

Нормативы ГТО, нормативы согласно Федеральном у стандарту спортивной подготовки по избранному виду спорта, функциональные пробы и дополнительные контрольные испытания для измерения уровня подготовленности спортсмена по различным параметрам. Разрядные нормативы для мужчин и женщин в избранном виде спорта, условия выполнения нормативов, условные сокращения.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

Тема 6. Разработка индивидуальных планов подготовки в избранном виде спорта, модельных тренировочных занятий. Построение тренировки с учетом пола, индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка документации по проведению тренировочных мероприятий.

Разработка индивидуальных планов тренировки, обработка и анализ индивидуальных (студенческих) планов за предыдущие годы обучения. Варианты расчетов основных параметров тренировки для спортсменов различной квалификации Модельные характеристики и целевые нормативы по технико-тактической, физической, интегральной подготовке для спортсменов различной квалификации.

Разработка модельных тренировочных занятий различной направленности и по уровню воздействия на организм занимающихся. Разработка модельных малых циклов различного типа, компоновка тренировочных занятий. Построение тренировки с учетом пола индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов. Разработка средних циклов различных по своему характеру, компоновка для них малых циклов.

Разработка документации для проведения тренировочных мероприятий. Разбор, анализ, составление документации по проведению соревнований по технической и физической подготовке.

Интерактивная форма: работа с Интернет-источниками и электронными учебниками.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение

новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, подготовку презентаций по заданным темам, выполнение творческих индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или выбрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительным материалом для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий изучаемой дисциплины. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных и видео материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовка студентов к устным докладам;
- подготовка к защите рефератов;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ;
- подготовка к защите презентаций.

Темы для подготовки презентаций

1. История возникновения и развития избранного вида спорта.
2. Правила соревнований избранного вида спорта.
3. Оборудование, необходимое для проведения соревнований по избранному виду спорта. Основные требования.
4. Требования к экипировке спортсмена. Разрядные нормативы избранного вида спорта.
5. Выдающиеся спортсмены. Их биография и спортивная карьера.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.
7. Технико-тактическая подготовка спортсмена (по избранному виду спорта).

Кейс-задачи

Задание 1. Просмотрите видео выполнения соревновательного упражнения тяжелой атлетики «Рывок». Оцените технику выполнения упражнения по 5-балльной шкале. Подробно проанализируйте ведущие фазы подъема штанги (старт, тяга, подрыв, подсед, подъем из подседа, фиксация), а также – скорость выполнения упражнения, координацию и гибкость спортсмена. Правильно ли спортсмен принял стартовую позицию и четко ли осуществил фиксацию штанги на прямых руках до сигнала судьи.

Задание 2. Рассмотрите и проанализируйте ситуацию в группе спортивного совершенствования, разберитесь в проблеме, предложите возможные варианты решения.

Во время тренировки спортсмен пренебрег подготовительной разминкой с соответствующей подготовкой мышечного и суставно-связочного аппарата и сразу приступил к отработке ударов на специальном инвентаре, в результате чего получил травму и не смог принимать участие в соревнованиях. В чем заключается ошибка тренера, если она имеет место быть на этом этапе подготовки?

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Вавилов В.В. Гиревое двоеборье (по курсу атлетическая гимнастика): учебно-методическое пособие. / В.В. Вавилов. – Ульяновск: УлГУ, 2000. - 32 с.
2. Вавилов В.В. Правила организации соревнований по гиревому спорту. Учебно-методическое пособие / В.В. Вавилов. - Ульяновск: УлГПУ, 2017. – 44 с.
3. Валкина Н.В., Вавилов В.В., Немытов Д.Н. Методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой: учебно-методическое пособие / Н.В. Валкина, В.В. Вавилов, Д.Н. Немытов. – Ульяновск: УлГТУ, 2019. – 59 с.
4. Илькин А.Н., Малофеев А.Ю., Ключникова С.Н. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: методическое пособие / А.Н. Илькин, А.Ю. Малофеев, С.Н. Ключникова Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. – 52 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо использовать как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины, помогает оценить совокупность знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ, подготовка презентаций и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации	

1. 2. 3. 4.	ОС-1 Защита презентации ОС-2 Групповое обсуждение ОС-3 Кейс-задачи ОС-4 Итоговое тестирование	планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности. **ОР 2.** Умеет использовать тесты для контроля и оценки уровня физической, технической, тактической подготовленности занимающихся, а также собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях. **ОР 3.** Знает теорию и методику спортивной тренировки в избранном виде спорта. **ОР 4.** Умеет в соответствии с особенностями вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. **ОР 5.** Владеет навыком подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовленности. **ОР 6.** Знает специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта. **ОР 7.** Умеет управлять деятельностью спортсмена на этапах подготовки и в процессе соревнования. **ОР 8.** Знает правила соревнований по избранному виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. **ОР 9.** Умеет организовывать соревнования по избранному виду спорта, осуществлять функции главного судьи и главного секретаря соревнований.

5.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)** ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Единоборства и силовые виды спорта».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам

Перечень вопросов к экзамену

1. Классификация силовых видов спорта.
2. Классификация единоборств.
3. Определение избранного вида спорта. Основные понятия и термины.
4. Организации, регламентирующие деятельность избранного вида спорта.
5. История зарождения и развития избранного вида спорта.
6. Соревновательные упражнения избранного вида спорта (техника выполнения, типичные ошибки, анализ причин их возникновения и способы их устранения).
7. Возрастные и весовые категории в избранном виде спорта.
8. Требования к экипировке спортсмена в избранном виде спорта.
9. Оборудование, необходимое для проведения соревнований по избранному виду спорта. Соревновательная зона.
10. Судейство в избранном виде спорта.
11. Правила соревнований по избранному виду спорта.
12. Разрядные нормативы для мужчин и женщин в избранном виде спорта.
13. Выдающиеся спортсмены по избранному виду спорта. Их биография и спортивная карьера.
14. Техника безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду (этапы спортивной подготовки, их продолжительность в годах, минимальный возраст для зачисления в группы, количество человек в группе).
16. Организации, регламентирующие деятельность избранного вида спорта.
17. Основы построения процесса спортивной подготовки в избранном виде спорта.
18. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки с учетом специфики избранного вида спорта.

19. Средства и методы общей и специальной физической подготовки с учетом специфики избранного вида спорта. Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.
20. Рациональное соотношение общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней тренировке.
21. Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта.
22. Спортивные травмы в избранном виде спорта: виды, причины, профилактика.
23. Средства и методы восстановления в избранном виде спорта.
24. Педагогические средства восстановления в избранном виде спорта.
25. Психологические средства восстановления в избранном виде спорта.
26. Медико-биологические средства восстановления в избранном виде спорта.
27. Средства и методы реабилитации после травм в избранном виде спорта.
28. Спортивная ориентация и отбор. Разработка системы тес тестирования для отбора в избранный вид спорта.
29. Спортивная техника. Определение. Подробное описание.
30. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта: теоретическая, техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная. Дать определение и краткое описание каждой из сторон спортивной подготовки.
31. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Теоретическая. Дать определение и подробное описание с примерами.
32. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Техническая. Дать определение и подробное описание с примерами.
33. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Физическая. Дать определение и подробное описание с примерами.
34. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Тактическая. Дать определение и подробное описание с примерами.
35. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Психологическая. Методики, диагностика. Дать определение и подробное описание с примерами.
36. Стороны спортивной подготовки в избранном виде спорта. Интегральная. Дать определение и подробное описание с примерами.
37. Задачи, содержание и методика тренировки юных спортсменов.
38. Задачи, содержание и методика тренировки квалифицированных спортсменов.
39. Особенности планирования тренировочной работы для групп начальной подготовки, групп спортивной специализации, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства с учетом избранного вида спорта.
40. Подготовка спортсменов высших разрядов по избранному виду спорта. Особенности работы в сборных командах.
41. Микроструктура спортивной тренировки избранного вида спорта (сущность, структура отдельных занятий и микроциклов, их классификация). Построение малых циклов и тренировочных занятий.
42. Мезоструктура спортивной тренировки избранного вида спорта (сущность, структура средних циклов тренировки, их классификация).
43. Макроструктура спортивной тренировки избранного вида спорта (тренировочные циклы типа годичных и полугодичных).
44. Занятия спортом в общеобразовательных и профессиональных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, в местах отдыха, в спортивных клубах, в спортивных школах, в школах олимпийского резерва (на примере избранного вида спорта). Содержание и организация работы. Комплектование групп и организация тренировочных занятий.
45. Научные исследования в избранном виде спорта.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
8-9 семестры	Разбалловка по видам работ	2 х 1=2 балла	5 х 1=5 баллов	229 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	2 балла max	7 баллов max	236 баллов max	300 баллов max
10 семестр	Разбалловка по видам работ	2 х 1=2 балла	6 х 1=6 баллов	296 баллов	96 баллов
	Суммарный макс. балл	2 балла max	8 баллов max	304 балла max	400 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 8-10 семестров

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ) 8,9 семестры**	**Баллы (4 ЗЕ) 10 семестр**
«отлично»	271-300	361-400
«хорошо»	211-270	281-360
«удовлетворительно»	151-210	201-280
«неудовлетворительно»	150 и менее	200 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

7.

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае

затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Подготовка к тестированию.

При подготовке к тесту необходимо изучить теоретический материал по дисциплине (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, студент должен тщательно продумать вопросы, на которые он хотел бы получить разъяснения. С целью оказания помощи студентам при подготовке к тесту преподавателем проводится групповая консультация с целью разъяснения наиболее сложных вопросов теоретического материала.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Пономарев, А. А. Основы силовых видов спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт: учебно-методическое пособие / А. А. Пономарев, Н. Л. Сулейманов, В. Н. Мишустин. — Волгоград: ВГАФК, 2015. — 123 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/158026 (дата обращения: 10.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Котова, Т. Г. Технология дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств / Т. Г. Котова, И. В. Манжелей; Тюменский государственный университет институт физической культуры. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2018. – 289 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567085. – Библиогр.: с. 215-237. – Текст: электронный.

Дополнительная литература

1. Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта: учебное пособие: [16+] / Т. П. Замчий, Ю. Ф. Назаренко, С. В. Матук; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 68 с.: табл., граф., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573688 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-126-4. – Текст: электронный.
2. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие: [12+] / И. П. Волков. – Минск: РИПО, 2015. – 196 с.: схем., таб. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697 (дата обращения: 10.02.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-542-9. – Текст: электронный.

Интернет-ресурсы

http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»