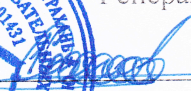


ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ



Генеральный директор

 Стягов Ю.И.

от «09» сентября 2025 г.

ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«Подготовка тренера-преподавателя по избранному виду спорта (рукопашный бой)»
с присвоением квалификации «Тренер-преподаватель по рукопашному бою»

дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта
трудоемкость - 510 часов

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного профессионального образования профессиональной переподготовки разработана в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012, Приказом Министерства образования и науки РФ от 01 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», уставом ООО «Центр профессиональных образовательных технологий».

В рамках данной программы слушатели рассматривают вопросы, связанные с профессиональной деятельностью «Тренера-преподавателя по спорту (рукопашный бой) с присвоением квалификации «Тренер-преподаватель по рукопашному бою». Дисциплины, изучаемые в рамках данной программы, дают основные знания, умения и практические навыки для ведения профессиональной деятельности тренера по рукопашному бою.

Особое внимание уделяется изучению организации и методике проведения тренировочных занятий и соревновательной деятельности, ознакомлению с педагогическим и медико-биологическим блоком дисциплин, необходимым для методически грамотного и безопасного ведения тренировочного и соревновательного процесса по рукопашному бою.

1.2. Цель программы:

- формирование у слушателей профессиональных компетенций, умений и навыков «Тренера - преподавателя по рукопашному бою», работающего с разными категориями занимающихся, в разных образовательных учреждениях, спортивных и военно-спортивных клубах, Вооруженных силах РФ и правоохранительных органах по специализации «рукопашный бой».

1.3. Программа разработана на основе:

- профессионального стандарта: «Тренер», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «27» апреля 2023 г. № 362н.

Регистрационный номер – 48;

Вид профессиональной деятельности: Руководство спортивной подготовкой спортсменов и их коллективов и проведение спортивных мероприятий со спортсменами и их коллективами (спортивными командами) – код 05.003.

Обобщенная трудовая функция (код А):

Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов - А5

Трудовые функции:

Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по общей физической подготовке по виду спорта - А/01.5

Подготовка, проведение и анализ результатов тренировочных занятий со спортсменами по специальной физической подготовке по виду спорта - А/02.5

Подготовка, проведение и анализ результатов мероприятий начальной подготовки по виду спорта и воспитательной работы со спортсменами - А/03.5

Обобщенная трудовая функция (код В):

Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – В6.

Трудовые функции:

Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта- В/01.6

Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта - В/02.6

Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин)- В/05.6

- **Единого квалификационного справочника** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года N 761н (зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2010 года N 18638). Согласно дополнительным характеристикам ОКПДТР» код 27168 - Тренер-преподаватель по спорту.

Наименование должности: «Тренер-преподаватель по спорту (рукопашный бой)»

- **Требований ФГОС ВО** по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» Приказ Минобрнауки России от 07 августа 2014 № 935

- Приказа Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»

1.4. Характеристика нового вида профессиональной деятельности и присваиваемой квалификации

1.4.1. Область профессиональной деятельности «Тренера-преподавателя по рукопашному бою» – это:

1. Организация тренировочного процесса:

- Разработка индивидуальных и групповых планов тренировок.
- Подбор оптимальных методик подготовки спортсменов разных уровней мастерства.
- Контроль техники исполнения приемов и упражнений.

2. Подготовка и проведение соревнований:

- Организация и участие в соревнованиях различного уровня (школьные, городские, региональные, всероссийские).
- Обеспечение безопасности участников состязаний.
- Анализ результатов выступлений воспитанников и коррекция дальнейших занятий.

3. Методическая работа:

- Изучение современных подходов и техник ведения боя.
- Создание учебно-методической документации.
- Проведение семинаров и мастер-классов для повышения квалификации коллег.

4. Психологическая поддержка спортсменов:

- Работа над мотивацией и психологической устойчивостью воспитанников.
- Консультации по вопросам преодоления стрессовых ситуаций перед соревнованиями.

5. Развитие физической формы и здоровья занимающихся:

- Составление программ укрепления общего физического состояния организма.
- Соблюдение правил здорового образа жизни и профилактика травматизма среди подопечных.

6. Участие в работе спортивных организаций:

- Членство в ассоциациях и федерациях спорта.
- Представительство клуба или школы на различных мероприятиях и форумах.

7. Воспитательная деятельность:

- Формирование нравственных качеств и этического поведения будущих бойцов.
- Воспитание уважения к традициям и истории боевого искусства.

1.4.2. Объекты профессиональной деятельности – это:

1. Спортсмены и ученики:

тренеры работают непосредственно с людьми — спортсменами разного возраста и уровня подготовки, начиная от новичков и заканчивая профессиональными бойцами высокого класса.

2. Физические способности спортсмена:

это физическая подготовка, выносливость, сила, скорость реакции, координация движений, гибкость и общая работоспособность ученика.

3. Технические приемы и элементы боевых искусств:

овладение техниками ударов руками и ногами, бросков, захватов, болевых приёмов, защиты и контратаки, тактическими действиями в поединке.

4. Психологическое состояние спортсмена:

мотивация, уверенность в себе, способность сохранять хладнокровие и концентрацию внимания в условиях стресса и борьбы.

5. Методы и методики тренировки:

выбор оптимального подхода к обучению и развитию каждого отдельного воспитанника, адаптация программы занятий к уровню подготовленности и индивидуальным особенностям.

6. Соревнования и мероприятия:

участие в организации турниров, чемпионатов, сборов, открытых уроков и мероприятий, направленных на популяризацию рукопашного боя.

7. Материально-техническое обеспечение:

спортивные залы, оборудование, инвентарь, экипировка для проведения занятий и соревнований.

8. Документационная составляющая:

учебная документация, отчетность, разработка плана тренировок, ведение учета достижений учеников.

1.4.3. Виды и задачи профессиональной деятельности

Виды профессиональной деятельности: тренерская.

1.4.4. Уровень квалификации в соответствии с утвержденным ПС- 6

1.4.5. Описание новой квалификации.

Квалификация «Тренер-преподаватель по рукопашному бою» представляет собой уровень знаний, умений, навыков и компетенций, характеризующих подготовленность к профессиональной деятельности тренера-преподавателя по рукопашному бою, а именно:

- проведение оздоровительных и тренировочных занятий по рукопашному бою;
- разработка планов и программ индивидуальных и групповых занятий по рукопашному бою;
- использование актуальных технологий управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию при занятиях рукопашным боем;
- проведение отбора на всех этапах подготовки спортсменов;
- осуществление тренировочного и соревновательного процесса по рукопашному бою;

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Виды деятельности	Трудовые функции и/или профессиональные компетенции	Владеть навыками и/или иметь опыт	Уметь	Знать
Тренерская деятельность	ПК-1: способен планировать и проводить тренировочный и соревновательный процесс	разработки планов и тренировочных программ	разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия	основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса
Тренерская деятельность	ПК-2: способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию	проведения спортивного отбора и спортивной ориентации	осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию	основные критерии спортивной ориентации и отбора
Тренерская деятельность	ПК-3: способен измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность	измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности	измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность	специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность
Тренерская деятельность	ПК-4: способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи	проводить мероприятия по профилактике травматизма	правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи

1.5. Требования к слушателю: лица, имеющие высшее образование (программы специалитета, магистратуры (непрофильное).

1.6. Форма обучения и режим занятий: заочная с применением ЭО и ДОТ, срок обучения - 18-20 недель в режиме дистанционного обучения (28-26 ч в неделю).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование дисциплины/раздела/	Дистанционные занятия, час.				СРС, час.	Форма промежуточной аттестации
		Всего	в том числе				
			лекции	лаб. раб.	практ. занятия, семинары		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Раздел 1: Теория физической культуры и спорта	130					
1.1	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта	10	-		-	10	зачет (тестирование - Д)
1.2	Общие вопросы теории физической культуры и спорта	30	14		10	6	зачет (тестирование - Д)
1.3	Физические качества, средства и методы их развития	30	12		12	6	зачет (тестирование - Д)
1.4	Теория спорта. Общие основы подготовки	30	12		12	6	зачет (тестирование - Д)
1.5	Структура многолетнего процесса подготовки	30	12		12	6	зачет (тестирование - Д)
2.	Раздел 2: Основы медико-биологических дисциплин	88					
2.1	Анатомия и физиология в спорте	30	18		6	6	зачет (тестирование - Д)
2.2	Общие вопросы спортивной фармакологии и биохимии	30	18		6	6	зачет (тестирование - Д)
2.3	Способы оказания первой доврачебной помощи	14	4		4	6	зачет (тестирование - Д)
2.4	Допинг в спорте	14	4		4	6	зачет (тестирование - Д)
3	Раздел 3: Основы общей и спортивной педагогики и психологии	36					
3.1	Педагогика и психология физической	18	8		4	6	зачет (тестирование -

	культуры и спорта						Д)
3.2	Психологические особенности деятельности тренера	18	8		4	6	зачет (тестирование - Д)
4	Раздел 4: Биомеханика в спорте	56					
4.1	Биомеханика движений человека	28	16		6	6	зачет (тестирование - Д)
4.2	Биомеханика физической культуры и спорта	28	16		6	6	зачет (тестирование - Д)
5	Раздел 5: Теория и практика рукопашного боя	198					
5.1	Рукопашный бой и его прикладное значение	40	20		12	8	зачет (тестирование - Д)
5.2	Специальная физическая подготовка в рукопашном бое	14	10			4	зачет (тестирование - Д)
5.3	Техника рукопашного боя. Технология обучения	58	30		24	4	зачет (тестирование - Д)
5.4	Рукопашный бой, как вид воинской и правоохранительной деятельности	56	32		20	4	зачет (тестирование - Д)
5.5	Организация и проведение соревнований по рукопашному бою. Судейство.	30	-		-	30	зачет (тестирование - Д)
Итого теоретического обучения		508ч	238ч		142ч	128ч	
Итоговый междисциплинарный экзамен(Д)		2 ч					
Всего		510ч					

2.2. Календарный учебный график

Наименование разделов учебного процесса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. Раздел 1: Теория физической культуры и спорта	28	28	28	28	18														
1. Раздел 2: Основы медико-биологических дисциплин					10	28	28	22											
2. Раздел 3: Основы общей и спортивной педагогики и психологии								6	28	2									
3. Раздел 4: Биомеханика в спорте										26	28	2							
4. Раздел 5: Теория и практика рукопашного боя												26	28	28	28	28	28	28	4
5. Итоговая аттестация – междисциплинарный итоговый экзамен																			2

2.3. РАБОЧИЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ «ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА (РУКОПАШНЫЙ БОЙ)»

2.3.1. РАЗДЕЛ 1: «ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

ДИСЦИПЛИНА 1.1: «НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся основных знаний в правовой сфере физической культуры и спорта.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Законодательство России в области физической культуры и спорта	-	-	Нормативно-правовые основы физической культуры и спорта (4ч) Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	Зачет (тестирование)
ИТОГО: 10 ч	-	-	10ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 1.1:

1. Какие нормативные акты регулируют физическую культуру и спорт в Российской Федерации?

А. Конституция РФ, Федеральный закон «О физической культуре и спорте», Постановления Правительства РФ

В. Гражданский кодекс РФ, Уголовный кодекс РФ, Трудовой кодекс РФ

С. Закон «Об образовании», Закон «О здравоохранении»

Д. Федеральная целевая программа развития футбола, Олимпийская хартия

2. Что является основной целью Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?

- А. Организация досуга населения
 В. Развитие массового спорта и повышение уровня здоровья нации
 С. Повышение конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене
 D. Финансовое обеспечение спортивных организаций
- 3. Кто обязан обеспечивать безопасность занятий спортом в образовательных учреждениях?**
 А. Учащиеся
 В. Преподаватели физического воспитания
 С. Руководство образовательного учреждения
 D. Родители учащихся
- 4. Какой документ регламентирует порядок присвоения спортивных разрядов и званий в России?**
 А. Правила соревнований Международной федерации спорта
 В. Приказ Министерства спорта РФ
 С. Устав спортивной организации
 D. Постановление Правительства РФ
- 5. Что такое спортивный паспорт гражданина Российской Федерации?**
 А. Документ, удостоверяющий личность спортсмена
 В. Личный документ спортсмена, подтверждающий спортивные достижения и квалификацию
 С. Паспорт болельщика для посещения международных соревнований
 D. Специальная лицензия тренера или инструктора
- 6. Кем утверждаются государственные образовательные стандарты в области физической культуры и спорта?**
 А. Министерством просвещения РФ
 В. Министерством здравоохранения РФ
 С. Федеральным агентством по делам молодежи
 D. Министерством спорта РФ совместно с Минпросвещения РФ
- 7. Какие виды ответственности предусмотрены законом за нарушение правил безопасности при проведении спортивных мероприятий?**
 А. Только административная ответственность
 В. Административная и уголовная ответственность
 С. Только дисциплинарная ответственность
 D. Материальная ответственность сотрудников учреждений
- 8. Какой орган власти контролирует соблюдение законодательства в сфере физической культуры и спорта?**
 А. Министерство внутренних дел РФ
 В. Судебные органы
 С. Прокуратура РФ
 D. Рособрнадзор и Росспортконтроль
- 9. В каком документе закреплены права спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом?**
 А. Конвенция ЮНЕСКО о борьбе против допинга в спорте
 В. Европейская Хартия спорта
 С. Международный кодекс этики спорта
 D. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 10. Какие меры поддержки предусматривает государство для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями заниматься физической культурой и спортом?**
 А. Бесплатное предоставление спортивного инвентаря
 В. Освобождение от налогов на приобретение оборудования
 С. Создание доступной среды и проведение специализированных программ
 D. Назначение персональных тренеров каждому спортсмену-инвалиду

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
---	-------------	---

Аудитория для самостоятельной работы слушателя	CPC	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Официальный сайт правовой информации Российской Федерации.
3. Приказ Министерства спорта РФ от 23.11.2011 г. № 1427 «Об утверждении порядка ведения Единого реестра всероссийских спортивных федераций».
4. Сборник нормативных актов в области физической культуры и спорта.
5. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 296 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации „Развитие физической культуры и спорта“».
6. Сайт правительства Российской Федерации.
7. Конституция Российской Федерации.
8. Статья 41 («право на охрану здоровья»), статья 72 («общий характер вопросов образования, науки, культуры»).
9. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
10. Глава 24 ("Административные правонарушения в области охраны окружающей природной среды и природопользования").
11. Уголовный кодекс Российской Федерации.

в) Информационное обеспечение: Официальный сайт правовой информации Российской Федерации.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Официальный	Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт.

сайт правовой информации Российской Федерации.		2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
--	--	---

ДИСЦИПЛИНА 1.2: «ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся целостной, систематизированной картины научных и методических достижений отечественной и мировой спортивной науки, передового опыта практических достижений специалистов сферы физической культуры и спорта о рациональных путях, средствах, методах и приемах их будущей профессиональной деятельности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Основные понятия физической культуры и спорта.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке (2ч)	Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы (2ч)	-	
2.Теория физической культуры	Физкультурное образование как педагогический процесс (2ч)	-	-	
3.Теория физической культуры	Средства формирования физической культуры личности (2ч)	Теория и методика физической культуры в различные периоды жизни человека (2ч)	-	
4.Теория физической культуры	Характеристики техники физических упражнений (4ч)		-	
5.Теория физической культуры	Методы и принципы обучения физическим упражнениям (2ч)	Структура обучения двигательным действиям. Формирование двигательного навыка (6ч)		
6.Теория физической культуры	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими	-	Самостоятельная работа с методическим и пособиями	Зачет (тестирование)

	упражнениями (2ч)		по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	
ИТОГО: 30 ч	14ч	10ч	6ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

– контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 1.2:

1. Вставьте пропущенные слова:

... - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Физическая культура)

2. Укажите правильный ответ: педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовка

3. Укажите правильный ответ: процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, быстрота, выносливость, гибкость и др.) это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовка

4. Укажите правильный ответ: исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание
4. Физическая подготовка

5. Укажите правильный ответ: вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.) это

1. Физическое развитие
2. Физическое совершенство
3. Физическое воспитание

4. Физическая подготовка

6. Укажите правильный ответ: психологические средства и методы восстановления работоспособности. Одним из эффективных средств восстановления нервной системы человека и его работоспособности является аутогенная тренировка – активный процесс саморегуляции психических состояний. Он помогает снятию физической усталости и нервного напряжения, ускоряет восстановление и умение расслаблять мышцы в процессе выполнения работы, но особенно во время отдыха это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

7. Укажите правильный ответ: специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

8. Укажите правильный ответ: является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующим возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

9. Укажите правильный ответ: педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека. Как и образование в целом, оно является общей и вечной категорией социальной жизни личности и общества. Его конкретное содержание и направленность определяются потребностями общества в физически подготовленных людях и воплощаются в образовательной деятельности это

1. Психофизическая подготовка
2. Профессионально – прикладная физическая подготовка
3. Двигательная активность
4. Физическое образование

10. Укажите правильный ответ: составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата это

1. Физическая рекреация
2. Физическая и функциональная подготовленность
3. Спорт
4. Двигательная реабилитация

11. Укажите правильный ответ: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие это

1. Физическая рекреация
2. Физическая и функциональная подготовленность
3. Спорт
4. Двигательная реабилитация

12. Укажите правильный ответ: целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их

последствий. Процесс осуществляется комплексно под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств это

1. Физическая рекреация
2. Двигательная реабилитация
3. Спорт
4. Физическая и функциональная подготовленность

13. Укажите правильный ответ: результат физической подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии физических качеств с одновременным повышением уровня деятельности его функциональных систем: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других системах это

1. Физическая рекреация
2. Двигательная реабилитация
3. Спорт
4. Физическая и функциональная подготовленность

14. Укажите правильный ответ:

..... физической культуры представляет собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, спортивной подготовки, закаливания и здорового стиля жизни.

1. интеллектуальные ценности
2. ценности двигательного характера
3. ценности педагогических технологий
4. мобилизационные ценности
5. интенционные ценности

15. Укажите правильный ответ: В каком году вступил в силу N 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

1. 1993
2. 1999
3. 2007
4. 2008

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.

		4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : [Текст] учебное пособие / В. П. Лукьяненко. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Советский спорт, 2007. — 228 с.
2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0
3. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7
4. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016 с.
- 5.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений.-2-е изд.,испр.и доп.-М.:Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

6. Современная система спортивной подготовки. /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сычева, Б.Н. Шустина. Издательство «СААМ». Москва, 1995.-448 с.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учебник.-М.: Советский спорт, 2010 – 404 с.

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

ДИСЦИПЛИНА 1.3: «ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся системы знаний о двигательных действиях и развитии физических качеств и способностей.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля
-------------------	--------------------------	--	-----------------	-------------------------

				успеваемости
1	2	3	4	5
1.Физические качества в спорте	Общие представления о физических способностях и физических качествах. (4ч)	Физическая качества. Общая характеристика (2ч)	-	
2.Физические качества в спорте	Основные теоретико-методические положения развития двигательных способностей (4ч)	Методика развития физических способностей (2ч)	-	
3.Физические качества в спорте	Основные требования к развитию физических способностей (2ч)	Методические рекомендации развития физических качеств (4ч)		
4.Физические качества в спорте	Физиологическая классификация физических упражнений (2ч)	Упражнения для развития физических качеств (4ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	Зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	12 ч	12 ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

– контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 1.3:

1.Физические качества - это ...

- А. Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.
- Б. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- В. Комплекс различных проявлений человека, в определенной двигательной деятельности.
- Г. Комплекс способностей, занимающихся спортом, выраженных в конкретных результатах.

2.К физическим качествам относят:

- А. Ловкость, координация, точность.
- Б. Быстрота, ум, целостность.
- В. Сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость.
- Г. Активная гибкость, пассивная гибкость, координация.

3.Гибкость – это способность...

- А. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
- Б. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.
- В. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- Г. Выполнять движения с большой амплитудой.

4.Сила – это способность...

- А. Выполнять движения с большой амплитудой.
- Б. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.
- В. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- Г. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

5.Быстрота – это способность...

- А. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.
- Б. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- В. Управлять своими движениями в пространстве и времени.
- Г. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

6.Выносливость – это способность...

- А. Выполнять движения с большой амплитудой.
- Б. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- В. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
- Г. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.

7.Ловкость – это способность...

- А. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
- Б. Быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения.
- В. Выполнять движения с большой амплитудой.
- Г. Совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

8.Координация - это способность...

- А. Управлять своими движениями в пространстве и времени.
- Б. Выполнять движения с большой амплитудой.
- В. Преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

- Г. К длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

9.Основой методики воспитания физических качеств является...

- А. Постепенное повышение силы воздействия;
- Б. Систематичность выполнения упражнений;
- В. Возрастная адекватность нагрузки;
- Г. Цикличность педагогических воздействий.

10.Уровень развития двигательных способностей определяется:

- А. Индивидуальными спортивными результатами;
- Б. Разрядными нормативами;
- В. Индивидуальной реакцией организма на нагрузку;
- Г. Тестами и контрольными упражнениями.

11. Какие упражнения развивают быстроту:

- А. Бег на длинные дистанции
- Б. Упражнения с собственным весом
- В. Циклические упражнения
- Г. Упражнения выполняемые с максимальной скоростью

12. Какие упражнения развивают ловкость:

- А. Силовые упражнения
- Б. Бег на короткие дистанции
- В. Ациклические упражнения
- Г. упражнения с быстро меняющейся ситуацией, подвижные игры

13. Какие упражнения развивают силу:

- А. Упражнения с собственным весом, с отягощениями
- Б. Акробатические упражнения
- В. Упражнения в бассейне
- Г. Беговые упражнения

14. Какие упражнения развивают гибкость:

- А. Упражнения выполняемые с максимальной скоростью движения
- Б. Упражнения выполняемые с максимальной амплитудой или упражнения на растягивание
- В. Упражнения с максимальными силовыми усилиями
- Г. Упражнения выполняемые с максимальной точностью движений

15. Какие упражнения развивают выносливость:

- А. Упражнения выполняемые на перекладине
- Б. Длительный бег или заплыв
- В. Упражнения на спортивных снарядах
- Г. Гимнастические упражнения

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя

	Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер
--	---

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. - 4-е изд. - М. : Спорт, 2019 - 200 с. : ил.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.: Полымя,1989.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретикометодические аспекты спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учеб. для интов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
4. Средства и методы развития физических качеств: методические рекомендации/составитель Е.П. Сафронова.-Витебск.:ВГУ имени П.М. Машерова,2014.-50 стр.

дополнительная литература:

5. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0
6. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -http: //www.akdi.ru/gd/progr/s port.HTM		
---	--	--

ДИСЦИПЛИНА 1.4: « ТЕОРИЯ СПОРТА. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся теоретических знаний о системе многолетней подготовки спортсменов и факторов ее определяющих.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Основы общей теории адаптации	Адаптация организма спортсменов. Виды адаптации (2ч)	Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов (2ч)	-	
2.Основы общей теории адаптации	Адаптация к физическим нагрузкам (2ч)	Основы спортивной тренировки (4ч)	-	
3.Контроль в спорте	Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов (2ч)	Контроль нагрузок и состояний в спорте (2ч)	-	
4.Влияние физической нагрузки на спортсменов	Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности (2ч)	Реакция организма на нагрузки (2ч)	-	
5.Влияние физической нагрузки на спортсменов	Утомление и восстановление (2ч)		-	
6.Планирование в спорте	Технологии планирования в спорте (2ч)	Спортивный отбор и ориентация (2ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	12 ч	12 ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

– контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 1.4:

1. Дайте определение понятию «спорт».

- А) Спорт является неотъемлемой частью, крупным компонентом физической культуры;
- Б) Спорт является основной частью олимпийских игр;
- В) Спорт это основная часть физического воспитания;

2. Что такое спортивная деятельность?

- А) обязательное участие спортсменов в спортивных соревнованиях высшего ранга;
- Б) упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта;
- В) упорядоченная организация деятельности спортсменов;

3. Что такое соревновательная деятельность?

- А) специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью, которой является установление общественно значимых и личных результатов;
- Б) специфическая деятельность спортсменов в условиях соревнований;
- В) все виды соревнований считаются соревновательной деятельностью;

4. Что такое понятие «спортивное достижение»?

- А) выигрыш спортсменом или командой первого места;
- Б) показатель спортсмена или команды в конце спортивного сезона;
- В) показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах;

5. Назовите основные направления развития спорта?

- А) спорт развивается по двум направлениям: общедоступный спорт (массовый); спорт высших достижений;
- Б) спорт развивается по трем направлениям: спорт высших достижений, физическая культура, профессиональный спорт;
- В) спорт развивается вместе с развитием общества;

6. Перечислите виды подготовки спортсменов?

- А) теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая;
- Б) теоретическая, техническая, физическая, спортивная, олимпийская;
- В) теоретическая, техническая, физическая, олимпийская, психотропная;

7. На какие виды делится тренированность спортсмена?

- А) общая и специальная;
- Б) общая и профессиональная;
- В) общая и соревновательная;

8. Дайте определение понятию «спортивная форма спортсмена»

- А) это высшая степень подготовленности спортсмена, характеризующая его способность к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности (спортивно-технической, физической, тактической, психической);
Б) это специальная спортивная экипировка спортсмена, в зависимости от вида спорта;
В) это спортивная подготовка спортсменов в зависимости от амплуа спортсмена;

9. Что является средствами спортивной тренировки?

- А) физические упражнения;
Б) физическая подготовка;
В) физическая форма;

10. На какие группы делятся средства спортивной тренировки?

- А) соревновательные, физические, соревновательные;
Б) соревновательные, специальные, состязательные;
В) соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные;

11. Какие методы используют в процессе спортивной тренировки?

- А) 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
2) практические, включающие метод строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
Б) 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
2) спортивные, включающие строгий метод и соревновательный;
В) 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
2) специальные, включающие методический и соревновательный методы;

12. Что такое принципы спортивной тренировки?

- А) правила подготовки спортсменов на тренировке;
Б) педагогические правила рационального построения тренировочного процесса
В) правила проведения спортивных соревнований

13. Под технической подготовкой следует понимать

- А) степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины
Б) степень освоения спортсменом техническими видами спорта;
В) степень освоения спортсменом специальным техническим оборудованием, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины;

14. Спортивно-тактическая подготовка – это...

- А) тренировочный процесс, направленный на повышение спортивной формы спортсмена или команды;
Б) соревновательный процесс, в процессе которого соревнуются спортсмены или команды;
В) педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности;

15. Физическая подготовка - это

- А) процесс, направленный на развитие жизненной емкости легких;
Б) процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей спортсмена;
В) процесс, направленный на развитие специальной физической выносливости;

16. Психическая подготовка - это

- А) система психических воздействий на спортсмена, с целью укрепить его нервную систему;
Б) 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;

В) система психолого-педагогических воздействий, применяемых для быстрого вработывания спортсмена в соревновательный режим;

17. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки является одной из задач

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

18. Состояние перетренированности характеризуется

- А) ухудшение зрения и слуха
- Б) появлением диспепсических расстройств
- В) апатией

19. Причинами перетренированности являются

- А) нарушения в организации тренировочного процесса
- Б) чрезмерное использование подвижных игр в тренировочном процессе
- В) использование дополнительного оборудования

20. Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на:

- А) развивающие, оздоровительные и стабилизирующие;
- Б) развивающие, соревновательные, игровые;
- В) развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с

практического типа.		доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0

2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7

дополнительная литература:

3. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – с.

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary	Лекция. Практическое	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи

2.Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3.Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4.Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5.Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -http: //www.akdi.ru/gd/progr/sport .HTM	занятие. Самостоятельная работа	собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
---	---------------------------------	--

ДИСЦИПЛИНА 1.5: «СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся системы знаний об организации системы многолетнего тренировочного и соревновательного процесса, периодизации, спортивном отборе и ориентации, технологии планирования и ведения документации.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;
- основные критерии спортивной ориентации и отбора;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;
- осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;
- проведения спортивного отбора и спортивной ориентации;

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Система многолетней подготовки спортсменов	Основы и структура многолетней подготовки спортсменов и факторы ее определяющие (2ч)	Основы построения процесса спортивной подготовки (2ч)	-	
2.Система многолетней подготовки спортсменов	Многолетняя подготовка спортсмена (2ч)	-	-	
3.Основы современной подготовки спортсменов	Основы современной подготовки спортсменов (2ч)	-	-	
4.Планирование в	Технология планирования в	Роль биоритмов в	-	

спорте	спорте (4ч)	тренировочном процессе (2ч)		
5.Система многолетней подготовки спортсменов	Медико-биологические принципы отбора в отдельные виды спорта (2ч)	Физическое развитие и телосложение в спортивной ориентации и отборе (4ч)		
		Психологические аспекты отбора в спорте (4ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	12 ч	12ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

– контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 1.5:

1. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

- 1) физическое развитие
- 2) физическая культура
- 3) комплекс физических упражнений

2. Возрастным периодом (по А.А. Гужаловскому) для начала занятий «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.) является возраст

- 1) 7лет
- 2) 9лет
- 3) 10 лет

3. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть

- 1) Ниже
- 2) Выше
- 3) Одинаковой

4. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени

- 1) бегун – стайер
- 2) прыгун и метатель
- 3) прыгун на лыжах с трамплина

5. Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках

- 1) скоростно-силовых
- 2) аэробных
- 3) силовых

6. Физическая активность – это

- 1) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями
- 2) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время

7. Низкая двигательная активность является фактором риска развития

- 1) заболевания суставов
- 2) ожирения
- 3) рака лёгких

8. Экспресс-оценка функционального состояния используется

- 1) для определения переносимости нагрузки;
- 2) для определения психоэмоционального состояния;
- 3) для определения технической подготовленности;

9. Основная задача упражнений на развитие гибкости

- 1) ускорить выполнение физических упражнений
- 2) увеличить физиологический поперечник мышц
- 3) удлинить мышечные волокна путем растягивания

10. Маховые движения без остановок, производимые в различных диапазонах используются в методе

- 1) динамической «растяжке»
- 2) статистической «растяжке»
- 3) баллистической «растяжке»

11. Методами определения физической работоспособности являются

- 1) косвенные и прямые
- 2) поэтапные и волнообразные
- 3) ступенчатые и прямые

12. Основными противопоказаниями к назначению функциональных проб являются

- 1) выраженная сердечно-сосудистая недостаточность
- 2) при усталости
- 3) заболевание глаз

13. Структура тренировки

- 1) подготовительная, основная, заключительная части
- 2) подготовительная, основная, последняя
- 3) основная, средняя, заключительная части

14. Какой из критериев спортивного отбора в данном конкретном виде спорта является самым информативным и объективным на момент его проведения?

- 1) специальная физическая подготовка
- 2) общая физическая подготовка
- 3) психологическая подготовка

15. Какая основная задача начального спортивного отбора?

- 1) выявить наиболее благородного спортсмена

- 2) выявить сильнейшего спортсмена
- 3) выявить наиболее одаренного и перспективного спортсмена

16. **Какой возраст будет определяющим при перспективном отборе?**

- 1) биологический
- 2) паспортный
- 3) никакой (не имеет существенного значения)

17. **С какой целью обращают внимание на родителей спортсмена при отборе?**

- 1) выявить возможные пределы роста по морфологическим признакам
- 2) выявить личностные характеристики
- 3) получить психологический портрет будущего спортсмена

18. **Какая характеристика (критерий) при отборе будет наиболее объективной в процессе многолетней спортивной подготовки от этапа к этапу?**

- 1) спортивный результат и его динамика
- 2) антропометрические данные
- 3) физическое развитие

19. **К какому методу отбора относят проведение контрольных испытаний по физической подготовленности?**

- 1) к педагогическому
- 2) к психологическому
- 3) к социологическому

20. **Какие антропометрические данные имеют существенное значение при начальном спортивном отборе в большинстве видов спорта?**

- 1) продольные размеры тела
- 2) поперечные размеры тела

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт. 5. MacBook (Pro 13) -1 шт. 6. MacBook (Air 13) -1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1 шт.

		5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли [пер. с англ. Марии Прокопьевой] . – 3- изд. – М.: Спорт, 2016. – 383 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : пособия в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.3: Основы спортивной подготовки. – 206 с.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.
5. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.1.-592с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-0-0

6. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т./В.Н. Платонов.-М.:ООО «ПРИНЛЕТО», 2021.-Т.2.-608с.:ил.- ISBN 978-5-6046191-1-7
7. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. — М: Академия, 2008. – 480 с.

дополнительная литература:

9. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – с.

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

2.3.2. РАЗДЕЛ 2: «ОСНОВЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН»

ДИСЦИПЛИНА 2.1: «АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ В СПОРТЕ»

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся основных знаний по общей и спортивной анатомии и спортивной физиологии.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;
Слушатель должен уметь:
- проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;
Слушатель должен владеть:
- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;
- измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

Структура и содержание дисциплины

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Основные вопросы анатомии	Анатомия. Введение. Общая анатомия мышц. Анатомия опорно-двигательного аппарата человека (2ч)	-	-	
2.Основные вопросы анатомии	Введение в синдесмологию и миологию. Характеристика и разбор мышц человека (4ч)	-	-	
3.Спортивная физиология	Введение в спортивную физиологию (2ч)	-		
4.Спортивная морфология	Введение в спортивную морфологию (2ч)	Физическое развитие и телосложение спортсменов (2ч)		
5.Спортивная физиология	Особенности морфофункционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы (4ч)	Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды (2ч)		
6.Спортивная физиология	Физиологическая характеристика состояний организма при сортивной деятельности. (4ч)	Физиологическая характеристика физических упражнений (2ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	18 ч	6 ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 2.1:

1. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков -это:

- а — гуморальные и нервная регуляция
- б — безусловные и условные рефлексы, инстинкты
- в — функциональная система, доминанты, динамический стереотип
- г — экстраполяция и иррадиация

2. К фазам формирования двигательного навыка не относятся

- а — иррадиация возбуждения
- б — концентрация возбуждения
- в — стабилизация
- г — дестабилизация

3. Основой произвольных движений является

- а — непроизвольная деятельность
- б — физические упражнения
- в — двигательные умения
- г — нет правильного ответа

4. При изометрическом режиме работы мышцы

- а — изменяется длина мышцы, напряжение постоянное
- б — изменяется напряжение мышцы, длина постоянная
- в — изменяется длина и напряжение мышцы
- г — не изменяется длина и напряжение мышцы

5. При изотоническом режиме работы мышц

- а — изменяется длина мышцы, напряжение постоянное
- б — изменяется напряжение мышцы, длина постоянная
- в — изменяется длина и напряжение мышцы
- г — не изменяется длина и напряжение мышцы

6. Физиологическая классификация физических упражнений предложена

- а — И.П. Павловым
- б — Н.В. Зинкиным
- в — П.К. Анохиным
- г — В.С. Фарфелем

7. Работа максимальной мощности протекает

- а — полностью в анаэробных условиях
- б — полностью в аэробных условиях
- в — преимущественно в анаэробных условиях
- г — нет правильного ответа 1

8. К упражнениям максимальной мощности не относятся

- а — плавание 25 м
- б — плавание 800м
- в — бег 60м
- г — бег 100м 1

9. Упражнения, оцениваемые по качеству выполнения

- а — бокс

- б — бег на лыжах
- в — поднимание штанги
- г — фигурное катание

10. Наиболее эффективной формой стартовой реакции спортсмена является

- а — предстартовая лихорадка
- б — стартовая апатия
- в — боевая готовность
- г — все ответы верны

11. К разновидностям стартовых реакций спортсменов не относят

- а — боевую готовность
- б — раннее предстартовое состояние
- в — предстартовую лихорадку
- г — предстартовую апатию

12. Собственно стартовое состояние развивается

- а — за несколько минут или секунд до старта
- б — за несколько дней до соревнований
- в — с момента попадания спортсмена в атмосферу спортивных состязаний
- г — нет верного ответа

13. В результате дискоординации двигательных и вегетативных функций у не достаточно подготовленных спортсменов, период вработывания может завершиться

- а — повышением ЖЕЛ
- б — значительным повышением рН крови
- в — появлением «мертвой точки»
- г — снижением концентрации молочной кислоты в крови

14. К объективным признакам, характеризующим состояние «мертвой точки» относится

- а — резкое снижение ЖЕЛ
- б — повышенное потребление кислорода
- в — значительное потоотделение
- г — ощущение пульсации сосудов головного мозга

15. Первым признаком утомления при физической работе является нарушение

- а — производительность работы
- б — координации движений
- в — автоматичности рабочих движений
- г — вегетативных функций

16. К педагогическим средствам восстановления не относится

- а — рациональное питание
- б — активный отдых
- в — разминка
- г — рациональное построение тренировочных занятий

17. Неодновременность протекания различных восстановительных процессов, лежит в основе физиологической закономерности восстановления

- а — неравномерности
- б — фазности
- в — гетерохронности
- г — избирательности

18. К медико-биологическим средствам восстановления относится

- а — разминка
- б — аутотренинг

- в — активный отдых
- г — гидропроцедуры

19. ЧСС взрослого нетренированного человека?

- а — 50-60 уд/мин
- б — 60-80 уд/мин
- в — 80-100 уд/мин
- г — 100-120 уд/мин

20. ЧСС взрослого тренированного человека?

- а — 50-60 уд/мин
- б — 60-80 уд/мин
- в — 80-100 уд/мин
- г — 100-120 уд/мин

21. К фазам физической работоспособности не относится

- а — вработывание
- б — период конечного прорыва
- в — спад работоспособности
- г — мертвая точка

22. К одномоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится

- а — тест PWC170
- б — комбинированная проба Летунова
- в — Гарвардский степ-тест
- г — нет верного ответа

23. К трехмоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится

- а — тест PWC170
- б — комбинированная проба Летунова
- в — Гарвардский степ-тест
- г — нет верного ответа

24. Функциональная проба на вдохе в покое

- а — проба Серкина
- б — проба Штанге
- в — проба Генчи
- г — клиностатическая проба

25. Функциональная проба на выдохе в покое

- а — проба Серкина
- б — проба Штанге
- в — проба Генчи
- г — клиностатическая проба

26. Функциональная проба с изменением положения тела в пространстве

- а — проба Ромберга
- б — ортостатическая проба
- в — вращательная проба
- г — проба Яроцкого

27. К двумоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится

- а — тест PWC170
- б — комбинированная проба Летунова
- в — Гарвардский степ-тест
- г — нет верного ответа

28. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели

- а - нервной системы
- б - мочевыделительной системы
- в - кардиореспираторной системы
- г - эндокринной системы

29. Проба Ромберга является показателем деятельности

- а - сердечно-сосудистой системы
- б - дыхательной системы
- в - вестибулярного аппарата
- г - нервно-мышечного аппарата

30. Виды адаптации

- а – генотипическая, фенотипическая
- б – генотипическая, фонетическая
- в – фенотипическая, гонадотипичная
- г – генетическая, фоновая.

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид Занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт.

		6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебнометод. пособие [Электронный ресурс] / И. А. Власова, Г. Я. Мартынова. – Челябинск : ЧГАКИ, 2014. – 136 с. – URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730>

2.Замараев, В. А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В. А. Замараев, Е. З. Година, Д. Б. Никитюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 416 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8588-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511518>

3.Ильина, И. В. Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532642>

4. Коц, Я. М. Спортивная физиология [Текст]: учеб. для институтов физ. культуры / Я. М. Коц. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 240 с

дополнительная литература:

5.Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная	Лекция.	Используются системы дистанционного обучения

электронная библиотека eLibrary 2.Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3.Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4.Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5.Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM	Практическое занятие. Самостоятельная работа	Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
--	--	---

ДИСЦИПЛИНА 2.2: «ОБЩИЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ФАРМАКОЛОГИИ И БИОХИМИИ»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об основах спортивной фармакологии и биохимии.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен владеть:

- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;
- измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Биохимия в спорте	Биохимические основы мышечной деятельности (4ч)	-	-	
2.Биохимия в спорте	Биохимические изменения в организме при физической работе различного характера (4 ч)	Биохимия питания спортсменов (2 ч)	-	
3.Спортивная фармакология	Биохимический контроль в спорте (4ч)	Фармакологические средства на этапах	-	

		подготовки спортсменов (2 ч)		
4. Спортивная фармакология	Спортивная фармакология (6 ч)	Фармакологическое обеспечение спортсменов (2 ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	18 ч	6 ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 2.2:

1. Общее количество связанного кровью кислорода – это:

- а) кислородный запрос;
- б) кислородный долг;
- в) кислородный дефицит;
- г) кислородная емкость крови.

2. Разность между кислородным запросом и кислородным приходом – это:

- а) суперкомпенсация;
- б) кислородный долг;
- в) кислородный дефицит;
- г) кислородная емкость крови.

3. Мощность аэробного энергообразования оценивается величиной:

- а) кислородного запроса;
- б) МПК;
- в) кислородного дефицита;
- г) кислородной емкостью крови.

4. К анаэробным источникам ресинтеза АТФ относятся все, кроме:

- а) креатинкиназной реакции;
- б) миокиназной реакции;
- в) гликолиза;
- г) синтеза АТФ, сопряженного с электронотранспортной цепью.

5. При интенсивной мышечной работе происходит уменьшение содержания в крови:

- а) глюкогона;
- б) вазопрессина;
- в) норадреналина;
- г) инсулина.

6. По формуле сбалансированного питания спортсменов соотношение белков : жиров : углеводов равно (в %):

- а) 18:30:52;
- б) 25:25:50;
- в) 15:15:70;
- г) 20:20:60.

7. В суточном рационе пловца белка должно быть не менее:

- а) 150 г;
- б) 170 г;
- в) 200 г;
- г) 250 г.

8. Явление, которое не имеет аналогов в технике и присуще только живым организмам:

- 1. происходит превращение АДФ в АТФ
- 2. происходит превращение химической энергии АТФ в динамическую энергию сокращения
- 3. происходит превращение химической энергии АТФ в механическую энергию сокращения
- 4. происходит превращение химической энергии АДФ в кинетическую энергию АТФ

9. Какие типы мышц у человека:

- 1. скелетные, гладкие и мышцы внутренних органов
- 2. поперечнополосатые, продольные и гладкие
- 3. гладкие, жесткие и ребристые
- 4. скелетные, длинные и сердечные

10. Миоцит содержит большое количество сократительных элементов, называемых:

- 1. сарколеммы
- 2. миобласты
- 3. миофибриллы
- 4. митохондрии

11. Одна из основных функции белка миоглобина:

- 1. сократительная
- 2. двигательная
- 3. сохранение кислорода
- 4. накопление потенциала сокращения

12. Кроме белков, фосфогенов АТФ, АДФ, АМФ, в цитоплазме мышечных клеток содержатся:

- 1. фосфатаза
- 2. креатинфосфат
- 3. гликоген
- 4. трипсин

13. В тренируемых на выносливость мышцах накапливается:

- 1. кислород
- 2. гликоген
- 3. запасной жир
- 4. белок

14. В нетренированных мышцах миофибриллы расположены, рассеяно, а тренированных они сгруппированы в пучки, называемые:

- 1. пучок Ромберга
- 2. спирали Крика
- 3. структурами Берцелиуса
- 4. полями Конгейма

15. Миофибриллы построены из большого числа мышечных нитей двух типов:

- 1. толстых и тонких
- 2. высоких и низких
- 3. коротких и тонких
- 4. широких и узких

16. Какие пути введения лекарств относятся к энтеральным:

- а) внутрь;
- б) в мышцу;
- в) под кожу;
- г) ректально;
- д) под язык;
- е) в вену.

17. Указать парентеральные пути введения лекарственных веществ:

- а) в вену;

- б) под кожу;
- в) внутрь;
- г) под язык;
- д) в мышцу.

18. Что характеризует внутривенное введение:

- а) медленное развитие эффекта;
- б) быстрое развитие эффекта;
- в) точность дозировки;
- г) обязательное соблюдение правил асептики.

19. Как называют процесс накопления лекарственного вещества в организме:

- а) привыкание;
- б) кумуляция;
- в) синергизм;
- г) антагонизм;
- д) лекарственная зависимость;
- с) сенсibilизация

20. Как называют эффект, при котором один препарат усиливает действие другого:

- а) антагонизм;
- б) синергизм;
- в) привыкание;
- г) кумуляция.

2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-

		1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1 шт. 6. MacBook (Air 13) - 1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM) - 1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S) - 1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1 шт. 6. MacBook (Air 13) - 1 шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Волков, Н. И. Биохимия мышечной деятельности: учебник для вузов физич. воспитания и спорта / Н. И. Волков [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
2. Общая биохимия : учебное пособие / И. Л. Гилеп, А. В. Ильютик, А. С. Базулько, И. Н. Рубченя / Минск : БГУФК, 2018. – 174 с.
3. Биохимия мышечной деятельности в спорте : учебное пособие / И. Л. Гилеп, А. В. Ильютик, А. С. Базулько, И. Н. Рубченя / Минск : БГУФК, 2019. – 169 с.
4. Биохимия: учебник для ИФК / Под ред. В. В. Меньшикова и Н. И. Волкова. – М. : ФиС, 1986. – 384 с.
5. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и средних учебных заведений / С. С. Михайлов. – М. : Советский спорт, 2004. – 219 с.
6. Биохимия: учебно-методический комплекс / А. С. Базулько, И. Л. Гилеп, И. Н. Рубченя. – Минск : БГУФК, 2013. – 131 с.
7. Базулько, А. С. Биохимические основы спортивной мышечной деятельности: учебное пособие для вузов / А. С. Базулько – Минск : БГУФК, 2006. – 85 с.

б) дополнительная литература:

8. Базулько, А. С. Термины и понятия по общей биохимии: пособие / А. С. Базулько, В. А. Пыжова – Минск : БГУФК, 2008. – 74 с.
9. Базулько, А. С. Термины и понятия по спортивной биохимии / А. С. Базулько, В. А. Пыжова. – Минск : БГУФК, 2010. – 56 с.

10. Метаболизм в процессе физической деятельности / под ред. М. Харгивса; пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 288 с.
11. Пыжова, В. А. Витамины и их роль при мышечной деятельности: учеб. пособие / В. А. Пыжова – Минск : БГАФК, 2001. – 50 с.
12. Пыжова, В. А. Гормоны и их роль при мышечной деятельности: учеб. пособие по биохимии для студентов БГУФК / В. А. Пыжова – Минск, 2006 – 62 с.
13. Пыжова, В. А. Обмен минеральных веществ и его роль при мышечной деятельности: пособие по биохимии для студентов БГУФК / В. А. Пыжова, А. С. Базулько – Минск, 2006 – 43 с.
14. Рогозкин, В. А. Биохимическая диагностика в спорте / В. А. Рогозкин – Л. : ГЦОЛИФК, 1988. – 48 с.

в) информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

ДИСЦИПЛИНА 2.3: «СПОСОБЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и умения по оказанию первой доврачебной помощи во время тренировочного или соревновательного процесса.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Правила оказания первой доврачебной помощи	Медико-педагогические аспекты травматизма (2ч)	Правила оказания первой помощи. Определение признаков жизни. Порядок сообщения при вызове скорой помощи (2ч)	-	
2.Правила оказания первой доврачебной помощи	Внезапная смерть в спорте (ВНС) (2ч)	Разбор аптечки первой помощи. Техника наложения жгута (2ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 14 ч	4ч	4ч	6ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 2.3:

1) Спортивными травмами называются

- 1.термические
- 2.переломы
- 3.родовые
- 4.лучевые
- 5.растяжения
- 6.раны

выберите три правильных ответа.

2) Лёгкими по степени тяжести называются

- 1.переломы
- 2.ушибы
- 3.вывихи
- 4.сотрясения мозга
- 5.растяжения

выберите два правильных ответа

3) Первая доврачебная неотложная помощь – это комплекс мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых

1. до прибытия медицинских работников
2. как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
3. вместо медицинских работников

4) Первая помощь пострадавшему должна оказываться под руководством

1. одного человека
2. двух человек
3. трёх и более человек

5) Укажите правильный порядок оказания первой медицинской помощи

1. вызов бригады «скорой помощи»
2. придание пострадавшему безопасного положения
3. устранение причины воздействия угрожающих факторов
4. принятие мер по устранению опасных для жизни состояний (реанимационные мероприятия, остановка кровотечения)
5. срочно уложить пострадавшего на твердую поверхность

6) Обязательными составляющими аптечки первой помощи являются

1. ножницы
2. жгут для остановки кровотечения
3. шины для верхних и нижних конечностей
4. комплексные поливитамины
5. сахар
6. шариковая ручка или карандаш
7. кружка Эсмарха

выберите четыре правильных ответа.

7) Для остановки артериального кровотечения из крупной артерии необходимо

1. воспользоваться давящей повязкой
2. придавить артерию пальцем выше места ранения
3. придавить артерию пальцем ниже места ранения
4. наложить жгут выше места кровотечения
5. наложить жгут ниже места кровотечения

выберите два правильных ответа

8) Время безопасного действия жгута

1. 15 минут
2. не более 1 часа
3. не более 2 часов
4. не более 3 часов

9) Методом оказания первой помощи при вывихе является:

1. вправление вывиха
2. создание полной неподвижности и скорейшая госпитализация

10. При травме позвоночника необходимо

1. поворачивать голову в удобное положение

- 2.фиксировать голову и туловище в том положении, в котором он находится
 - 3.посадить в удобную позу пострадавшего
 - 4.привязать пострадавшего к носилкам
- выберите два правильных ответа

11. При тяжёлой травме головы необходимо:

- 1.переместить пострадавшего в удобное место
 - 2.остановить кровотечение, прижав рану куском сухой чистой ткани
 - 3.выровнить положение головы
 - 4.наложить холодный компресс и вызвать «скорую помощь»
- выберите два правильных ответа

выберите два правильных ответа

12. При обмороке необходимо

- 1.растормозить пострадавшего, брызнуть в лицо водой
 - 2.дать понюхать нашатырный спирт
 - 3.расстегнуть одежду, облегчить дыхание
 - 4.контролировать дыхание и пульс, при необходимости принять реанимационные меры
- выберите два правильных ответа

2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.

		5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература:

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., доп. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. — 512 с.: ил. ISBN 5-691-01006-9.
2. Оберешин В.И. Оказание первой помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях [Текст] : учеб. пособие для студентов фарм. фак. по дисц. "Медицина катастроф, безопасность жизнедеятельности" / В. И. Оберешин, Н. В. Шatroва, О. В. Ерикова ; Ряз. гос. мед. ун-т. - Рязань : РИО РязГМУ, 2013. - 121 с. - Библиогр.: С. 121. - 26-40.
3. Ястребов, Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст] : учеб. пособие для студентов общеобразоват. учреждений среднего проф. образования / Г. С. Ястребов. - 7-е изд. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 416 с.

в) информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека eLibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.

Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3.Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4.Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5.Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM		1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
--	--	---

ДИСЦИПЛИНА 2.4: «ДОПИНГ В СПОРТЕ»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об основных правилах допинг-контроля, запрещенных веществах и санкциях предъявляемых к спортсменам и тренерам.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи;

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Допинг в спорте	Допинг в спорте (2ч)	Правовые аспекты применения допинга (2ч)	-	
2.Допинг в спорте	Терапевтическое использование запрещенных субстанций. Отравления допингами. Генетический допинг (2ч)	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним (2ч)	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 14ч	4ч	4ч	6 ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 2.4:

1.Первый раз советские спортсмены выступили в олимпийских играх

- 1) в 1948 г.
- 2) в 1952 г.
- 3) в 1956 г.
- 4) в 1960 г.

2.Допинг это

- 1) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- 2) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

3) Алкоголь и мочегонные средства относятся

- 1) к психотропным стимуляторам
- 2) к наркотическим и болеутоляющим веществам
- 3) к специфическим видам допинга

4) Побочными эффектами, возникающими в печени при длительном применении допинга, являются

- 1)нарушение выделительной функции печени
 - 2)гепатоцитоз
 - 3)закупорка желчных путей
 - 4)развитие гепатита, цирроз печени
 - 5)развитие злокачественных новообразований
- выберите четыре правильных ответа

5) Побочными эффектами, возникающими в мочевыделительной системе при длительном применении допинга, являются

- 1)простатиты
 - 2)регенерация слизистой оболочки мочеоточника
 - 3)нефриты
 - 4)мочекаменная болезнь
 - 5)нормализация выделительной функции.
- выберите три правильных ответа

6) Побочными эффектами, возникающими в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболических, угнетающих секрецию гормонов гипофиза и тестостерона являются

- 1)увеличение размеров и подвижности сперматозоидов
- 2)резкое уменьшение продукции спермы
- 3)развитие гинекомастии

4)повышение либидо
5)развитие импотенции
выберите три правильных ответа

7) Патологиями у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации являются

- 1)рост волос на подбородке и верхней губе
 - 2)развитие псевдогермафродитизма
 - 3)увеличение молочных желёз
 - 4)у беременных ускорение роста эмбриона
 - 5)общая мускулинизация
- выберите три правильных ответа

8) Альтернативные допингам вещества являются

- 1)стимуляторы деятельности центральной нервной системы
- 2)анаболизирующие средства растительного происхождения
- 3)психотропные стимуляторы
- 4)симпатомиметические амины
- 5)белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности
- 6)интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот

выберите один правильный ответ.

9) В каком году международный олимпийский комитет учредил специальную медицинскую комиссию по антидопинговому контролю

- 1)1957 г.
- 2)1967 г.
- 3)1974 г.
- 4)1982 г.

10) При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсмен подвергается

- 1)дисквалификации до 6 месяцев
- 2)дисквалификации до 2 лет
- 3)дисквалификации пожизненно
- 4)штрафом в размере 1 000 000 \$.

11) По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме

- 1)кровь
- 2)моча
- 3)кал
- 4)слюна

выберите два правильных ответа.

12) При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается

- 1)дисквалификации на 2 года
 - 2)дисквалификации на 4 года
 - 3)дисквалификации пожизненно
 - 4)штрафом в размере 1 000 000 \$
- выберите один правильный ответ.

13) При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается

- 1)дисквалификации на 2 года
- 2)дисквалификации на 8 лет
- 3)дисквалификации пожизненно
- 4)штрафом в размере 10 000 000 \$

14) Группами препаратов, относящимися к допинговым средствам, являются

- 1) адаптогены растительного и животного происхождения
 - 2) симпатомиметические амины
 - 3) стимуляторы деятельности центральной нервной системы
 - 4) средства растительного происхождения
 - 5) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности
- выберите два правильных ответа.

2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт.

		5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература:

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учеб. пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 134 с.
2. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб. пособие / под ред. Э. Н. Безуглова, Е. Е. Ачкасова. – М. : Спорт-Человек, 2019. – 288 с.
3. Симчук, А. Н. Спортивное право : пособие / А. Н. Симчук. – Минск : Амалфея, 2020. – 482 с.

б) дополнительная литература:

4. Антидопинговые правила для применения на Олимпийских Играх 2020 в г. Токио / Междунар. Олимп. ком., Нац. антидопинг. агентство. – Минск : [б. и.], 2021. – 60 с.
5. Всемирный Антидопинговый Кодекс 2021 / Нац. антидопинг. агентство. – Минск : РУМЦ ФВН, 2022. – 156 с.
6. Куртев, С. Г. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. Г. Куртев. – Омск : СибГУФК, 2018. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://e.lanbook.com/book/142484>.
7. Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023 : произв.-практ. издание / Нац. антидопинг. агентство. – Минск : РУМЦ ФВН, 2022. – 48 с.
8. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / сост.: Н. В. Минникаева [и др.]. – Кемерово : КемГУ, 2019. – 139 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://e.lanbook.com/book/156126>.

в) информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт, библиоклуб, Лань.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных,	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE

оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM		ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
--	--	--

2.3.3. РАЗДЕЛ 3: «ОСНОВЫ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ»

ДИСЦИПЛИНА 3.1 : «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Цель освоения дисциплины: является формирование у обучающихся системы знаний о педагогике и психологии в спорте и физической культуре.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Педагогика ФК и спорта	Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов в области физической культуры и спорта (2ч)	Средства и методы педагогического воздействия на личность (2ч)	-	
2. Спортивная психология	Психотехнологии управления в спорте (2ч)	-	-	
3. Спортивная психология	Психологические проблемы спортивной подготовки (2ч)	-	-	
4. Спортивная психология	Психологическая работа с юными спортсменами на разных этапах спортивной карьеры (2ч)	Технологии регуляции психического состояния в спортивной деятельности (2ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 18 ч	8ч	4ч	6ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

– контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 3.1:

1. Наука, изучающая закономерности передачи старшим поколением и активного усвоения младшими поколениями социального опыта, необходимого для жизни и труда, называется (впишите одно слово)

2. - процесс направленного развития и формирования человеческой личности в условиях ее обучения, образования, воспитания, или, более кратко, – это воспитание человека, как особая функция общества. (впишите два слова)

3. в узком смысле слова – систематическое и целенаправленное воздействие воспитателя на воспитуемых с целью формирования у них желаемого отношения к людям и явлениям окружающего мира. (впишите одно слово)

4. - процесс и результат усвоения определенной системы знаний и обеспечение на этой основе соответствующего уровня развития личности. (впишите одно слово)

5. - целенаправленный процесс двусторонней деятельности педагога и учащихся по передаче и усвоению знаний. (впишите одно слово)

6. Впишите в таблицу недостающее:

№	1. методы воздействия на личность	№	2. формы организации педагогического воздействия
1	убеждение;	1	
2	упражнения и приучения;	2	внеаудиторная, внеклассная работа;
3		3	
4		4	воспитательная деятельность детских и молодежных организаций;
5	контроль и оценка.	5	воспитательная деятельность учреждений культуры, искусства и средств массовой информации

7. Определите соответствие между понятиями и их содержанием

	Понятия		Содержание понятий
1	Лекция	А	Главная функция привлечь самих учащихся к оценке событий, поступков, явлений жизни и на этой основе сформировать у них желаемое отношение к окружающей действительности, к своим гражданским и нравственным обязанностям.
2	Диспут	Б	Развернутое, продолжительное и систематическое изложение сущности той или иной учебной, научной, воспитательной или иной проблемы.
3	Беседа	В	Учит умению защищать свои взгляды, убеждать в них других людей и в то же время требует мужества отказаться от ложной точки зрения, выдержки не отступить от этических норм и требований, хотя иногда это так хочется в полемическом задоре.

8. - это планомерно организованное выполнение воспитанниками различных действий, практических дел с целью формирования и развития их личности. (выберите один вариант ответа)

1. приучение
 2. упражнение
 3. прием
 4. убеждение
9. - это организация планомерного и регулярного выполнения воспитанниками определенных действий в целях формирования хороших привычек.(выберите один вариант ответа)
1. приучение
 2. упражнение
 3. образование
 4. обучение
10. В практике воспитательной работы применяются в основном три типа упражнений: (выберите один вариант ответа)
1. строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения
 2. оздоровительные, гигиенические, спортивные упражнения
 3. обучающие, развивающие, воспитывающие упражнения
 4. упражнения в полезной деятельности, режимные упражнения, специальные упражнения.
11. Классификация методов обучения, предложенная И. Я. Лернером и М. Н. Скаткиным, в которой за основу берется характер учебно-познавательной деятельности (или способ усвоения) обучаемых в усвоении ими изучаемого материала, включающая в себя методов: (в тексте вставить цифру, а из предложенных вариантов – выбрать один правильный ответ)
1. 1) методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности; 2) методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности; 3) методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.
 2. 1) информационно-обобщающие и исполнительские; 2) объяснительские и репродуктивные; 3) инструктивно-практические и продуктивно-практические; 4) объяснительно-побуждающие и частично-поисковые, побуждающие и поисковые.
 3. 1) объяснительно-иллюстративный метод (лекция, рассказ, работа с литературой и т. п.); 2) репродуктивный метод; 3) метод проблемного изложения; 4) частично-поисковый (или эвристический) метод; 5) исследовательский метод.
 4. 1) методы приобретения новых знаний; 2) методы формирования умений, навыков и применения знаний на практике; 3) методы проверки и оценки знаний, умений и навыков.
12. В разрешении учебной проблемы можно выделить главных этапа (стадии): (выберите один вариант ответа)
1. 3
 2. 4
 3. 5
 4. 6
13. Обучение с помощью продуктивных методов принято называть обучением. (впишите одно слово)
14. К методам стимулирования относятся: (выберите один вариант ответа)
1. беседа, лекция, диспут
 2. соревнование, поощрение, наказание
 3. убеждение, упражнение, приучение
 4. обучение, образование, воспитание

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт.

		3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение
основная литература:

1. Заика, В.М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В.М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : Бр.ГУ, 2016. – 209 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч./Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.
3. Махов, С.Ю. Педагогика физической культуры. Курс лекций / МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2016. – 106 с.
4. Меркурьев, К.Л. Педагогика физической культуры и спорта : учеб.методич. пособие / К.Л. Меркурьев. – Тольятти : ТГУ, 2009. – 69 с.

дополнительная литература:

5. Ильин, Е.П. Психология спорта : учебник для студентов вузов / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 351 с.
6. Маришук, Л.В. Акмеология физической культуры и спорта : учебник / В.Л. Маришук, Л.В. Маришук; под общ. ред. А.С. Яцковца. – СПб : Военный институт физической культуры, 2008. – 351 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. — Киев: 1999. – 318 с.
8. Родионов, В.А. Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г.Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport .HTM	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

ДИСЦИПЛИНА 3.2: «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об основах психологии тренера, об этике работы тренера и его профессионализме.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса
Слушатель должен уметь:
- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия
Слушатель должен владеть:
- навыками разработки планов и тренировочных программ

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Спортивная психология	Методологические основы спортивной психологии. Психология развития и возрастная психология (4ч)	Психологические особенности личности тренера. Методы контроля психологических и эмоциональных состояний спортсменов и тренеров (2ч)	-	
2. Спортивная психология	Психодиагностика в спорте. Психологическое сопровождение тренерской деятельности (4ч)	Психологическая деятельность тренера-преподавателя в спортивной школе (2ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 18ч	8ч	4ч	6ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные задания для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 3.2:

1. Психология спорта — наука о

- психологических закономерностях спортивной деятельности;
- особенностях психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов;
- проблемах личности и коллектива в спорте;
- все ответы правильные

2. Возраст – качественно своеобразный период, характеризующийся только ему присущими особенностями, а именно:

- а) хронологический возраст;
- б) биологический возраст;
- в) психологический возраст;
- г) социальный возраст;
- д) субъективный возраст;
- е) все ответы правильные

3. Виды спорта, которые предъявляют повышенные требования

- а) координации движений (.....);
- б) циклические движения, главная черта которых — развитие выносливости (.....);
- в) сила и быстрота движений (.....); создание максимального ускорения при постоянной массе (.....);
- г) быстрый сбор и освоению информации в условиях борьбы с соперником (.....);
- д) опережающие и предупреждающие действия (мотоспорт, конный, водно-моторный спорт);
- ж) «воспитывающие» нервную систему при малых физических нагрузках (.....);
- з) быстрое переключение с одного вида деятельности на другой (.....)

4. Главной задачей тренера является:

- а) достижение высоких спортивных результатов спортсменом,
- б) воспитание всесторонне развитой личности.
- в) все ответы правильные

5. Успешность спортивной деятельности зависит:

- а) от индивидуальных психологических особенностей тренера и спортсмена
- б) определяется характером взаимоотношений,
- в) социально-психологическими личностными характеристиками.
- г) а) и в)
- д) б) и в)
- е) все ответы правильные

6. Деятельность тренера носит свои психологические особенности:

- а) нерегламентированность
- б) публичность
- г) стрессогенность
- д) знание психологии подопечного
- е) а) и д)
- ж) все ответы правильные

7. В какой методике есть шкалы: интегрированная мотивация, идентифицированная мотивация, интроецированная мотивация (.....)

8. Какие показатели относятся к стрессорам с кратковременным действием:

- а) стрессоры, вызывающие страх (исполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом, неблагоприятный прогноз и др.);
- б) стрессоры неудачи (ошибка в технике движения, неудачный старт, «неудачный противник» и т.п.);
- в) стрессоры, связанные с риском и опасностью (мото- и автоспорт, хоккей, альпинизм, прыжки с трамплина, спортивная гимнастика и др.);
- г) стрессоры борьбы (соревновательная деятельность, необходимость оперативного изменения стиля деятельности и т.д.);
- д) а) и б)
- г) в) и г)
- д) все ответы правильные

9. Какие типы темпераменты вы знаете (.....)

10. Что побуждает людей заниматься спортом, побуждает индивида к деятельности по достижению цели, является сильнейшим внутренним активатором поведения людей.

- а) мотив
- б) потребность
- в) цель

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя

	Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер
--	---

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература:

1. Барабанов, А. Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А. Г. Барабанов, А. П. Горячев, В. С. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 5. - С. 28-29.
2. Березин, Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. - М. : Медицина, 1988. - 268 с.
3. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта /Е. Н.Гогун. – М.: Академия, 2005. – 224 с.
4. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: психология и современный спорт / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. - М., 1973.
5. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития /Э.Ф. Зеер. – М.: Академия, 2006. – 240 с.
6. Ермаков, В. А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия / В. А. Ермаков. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. - 615 с.
7. Максимова, Е. С. Динамика мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах [Электронный ресурс] / Е.С. Максимова. - 2010. - Режим доступа: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title>
8. Найн, А. Я. Психолого-педагогические тесты. Ч.П. : учеб. пособие / А. Я. Найн, А. Г. Гостев; ЧГПИ. - Челябинск, 1993. - 120 с.
9. Пилюн, Р. А. Мотивация спортивной деятельности: /Пилюн Р.А. – М.: ФиС,1984 –108 с.
10. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры: учебник для вузов/ Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд ; пер. Г. Гончаренко . – Киев : Олимпийская литература, 2001 . – 335с.

в) Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE)

медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -http: //www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM		-1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
---	--	--

2.3.4. РАЗДЕЛ 4: «БИОМЕХАНИКА В СПОРТЕ»

ДИСЦИПЛИНА 4.1: «БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об основах биомеханики. В результате прохождения курса биомеханики, слушатели должны научиться разбираться в сложности двигательных актов человека и уяснить, что они зависят от множества факторов и непрерывно изменяются в процессе движений.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Введение в биомеханику физических упражнений	История развития науки биомеханики (4ч)	Основные понятия и методология (2ч)	-	
2. Основные механические характеристики биосистем	Методы исследования в биомеханике (4ч)	-	-	
3. Основные механические характеристики биосистем	Биомеханические характеристики движений человека (4ч)	-	-	
4. Динамика движения	Биомеханика двигательного аппарата человека (4ч)	Биомеханические особенности моторики человека (4ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)

ИТОГО: 28 ч	16 ч	6 ч	6 ч	зачет (Д)
--------------------	-------------	------------	------------	------------------

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 4.1:

1. какие из указанных видов движения можно отнести к преодолевающим

- а. подтягивание в висе
- б. бег
- в. кувырок

2. быстрота изменения скорости

- а. быстрота перемещения
- б. бег с препятствиями
- в. ускорение

3. тело имеет наиболее устойчивое положение при условиях

- а. чем больше площадь опоры, чем выше расположен ОЦТ и чем ближе к центру площади опоры проходит линия силы тяжести
- б. чем больше площадь опоры, чем ниже расположен ОЦТ и чем ближе к центру площади опоры проходит линия силы тяжести

4. метод биомеханики

- а. системный анализ и синтез движений
- б. система измерений
- в. методическое обеспечение биомеханики

5. к какому типу кинетических пар, относятся соединение бедра с туловищем

- а. крутящему
- б. спиральному
- в. вращательному

6. какой удар по мячу называют резаным

- а. когда направление вращения мяча не совпадает с направлением его полета
- б. когда направление вращения мяча совпадает с направлением его полета

7. вызванное нагрузкой (работой) временное снижение работоспособности

- а. утомление
- б. восстановление
- в. обезвоживание

8. виды биокинематических пар

- а. вращательные, поступательные, винтовые
- б. вращательные, поступательные, круговые
- в. вращательные, последовательные, винтовые

9. что лежит в основе теории биомеханики спорта

- а. взаимоотношение принципов структурности, целостности и целенаправленности спортивных движений

- б. влияние принципов движения на организм человека
- в. изучение спортивных результатов на организм спортсмена

10. рычаг первого рода характеризуется тем, что

- а. силы приложены по обе стороны от точки опоры (оси)
- б. силы приложены на одну сторону от точки опоры (оси)

11. какие элементы шагательных движений относятся к опорному периоду

- а. отталкивание
- б. метание
- в. приземление

12. основная задача биомеханики двигательных действий

- а. оценка эффективности приложения сил для более совершенного достижения поставленной цели
- б. оценка эффективности крайнего результата в сезоне
- в. оценка эффективности группы мышц задействованных в этом движении

13. вязкость – свойство

- а. замедления деформации мышцы за счет внутренних сил
- б. замедления деформации мышцы за счет внешних сил

14. виды равновесия тела

- а. безразличное, устойчивое, ограниченно-неустойчивое
- б. безразличное, устойчивое, неустойчивое

15. часть тела расположенная между двумя соседними суставами или между суставом и дистальным концом называется

- а. кинематическим блоком
- б. биокинематическим звеном
- в. биологической системой

16. режим работы мышц, при котором мышцы напряжены но не изменяют своей длины

- а. изометрический
- б. статический
- в. диастолический

17. что такое биокинематическая пара

- а. подвижное соединение двух костных звеньев
- б. присоединение мышцы к кости
- в. соединение мышцы и сухожилий

18. для преодолевающей работы характерно

- а. удлинение мышцы
- б. сжатие мышцы
- в. укорочение мышцы

19. в каком случае общий центр масс находится вне тела человека

- а. при наклоне вперед
- б. при наклоне назад
- в. при наклоне вбок

20. пространственно-временные характеристики определяют

- а. как изменяется положение и движение человека во времени
- б. как изменяется положение и движение человека относительно других спортсменов
- в. изменение достижений человека в начале занятия и в конце

21. биомеханика двигательной деятельности, это

- а. наука изучающая механические движения биологических систем
- б. наука изучающая движения всех людей занимающихся физической культурой

21. кинематика изучает

- а. происходящее с течением времени изменение взаимного положения тел в пространстве
- б. физические тела, которые двигаются

22. силовые характеристики раскрывают

- а. связь действия силы с изменением движений
- б. количественные характеристики силы человека
- в. насколько работоспособна мышечная система человека

23. к каким условиям проявления тяги мышц следует отнести строение мышц и её расположение?

- а. к анатомическим
- б. к механическим
- в. к физическим

24. общий центр тяжести, это

- а. точка приложения равнодействующей всех сил тяжести
- б. точка приложения действующей силы тяжести
- в. точка приложения для поднятия максимальной массы

25. чем отличается бег от ходьбы?

- а. наличием фазы полета
- б. скоростью
- в. силой отталкивания

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид Занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет.

работы слушателей		1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

основная литература:

1. Биомеханика: учебник для сред. и выс. учеб. заведений. - М.: Издат. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 672 стр.; с ил.
2. Дубровский В.И., Фелорова В.А. Биомеханика: Учебник для средних и высших учебных заведений по физической культуре. - М.: Издат. ВЛАДОС, 2008г, 699 стр, с ил.
3. Донской Д.Д. Зациорский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с.

дополнительная литература:

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary	Лекция. Практическое	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи

2.Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3.Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4.Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5.Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru 6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM	занятие. Самостоятельная работа.	собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1.Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3.Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
--	-------------------------------------	--

ДИСЦИПЛИНА 4.2 : «БИОМЕХАНИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об основах спортивной биомеханики. Представления о спортивной биомеханике значительно повышают уровень профессиональной деятельности тренеров и специалистов в области физического воспитания.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Биомеханика в спорте	Биомеханическая безопасность физических упражнений (8ч)	-	-	
2.Биомеханика в спорте	Биомеханические аспекты обучения двигательным действиям (8ч)	Спортивная биомеханика (6ч)	СРС с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (6ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 28 ч	16 ч	6 ч	6 ч	зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 4.2:

1. как осуществляется двигательная деятельность человека?

- а. в виде двигательных действий, которые организованы из многих взаимосвязанных движений
- б. в виде двигательных действий во время проведения соревнований
- в. в виде двигательных действий во время бега

2. что является общей задачей биомеханики?

- а. это оценка эффективности приложения сил для более совершенного достижения поставленной цели
- б. это оценка эффективности деятельности спортсмена
- в. это оценка эффективности повседневной деятельности человека

3. что называется двигательным заданием?

- а. задание, включающее специальные двигательные задания
- б. задание с заранее оговоренными условиями (параметрами его выполнения)
- в. задание, включающее движение спортсмена по специально созданной трассе

4. от чего зависит сила действия человека?

- а. зависит от количества белых и красных волокон мышц
- б. зависит от силы тяги мышц и их длины
- в. зависит от силы тяги мышц, положения его тела, скорости движущего звена тела и направления движения

5. что называется топографией силы?

- а. соотношение длины и толщины пучков мышечных волокон
- б. соотношение максимальной силы действия разных мышечных групп
- в. соотношения воздействия силы спортсмена к определенному спортивному снаряду

6. какие существуют разновидности проявления скоростных качеств?

- а. скорость одиночного движения; частота движения; латентное время реакций
- б. скорость одиночного движения, частота движений, скоростное преодоление препятствий
- в. скорость одиночного движения, частота движений, скорость смены тактических решений

7. с какими тремя основными переменными имеем мы дело при выполнении двигательного задания?

- а. интенсивность двигательного задания, объем двигательного задания и время выполнения двигательного задания
- б. время суток во время двигательного задания, интенсивность двигательного задания, объем двигательного задания
- в. время начала и конца упражнения, интенсивность двигательного задания, объем двигательного задания

8. какие фазы различают в двигательных реакциях?

- а. сенсорную фазу, премоторную, моторную
- б. физическую, сенсорную, моторную
- в. полиморфную фазу, сенсорную, комбинированную

9. какие показатели называются эргометрическими показателями?

- а. показатели интенсивности, скорости, достоверности
- б. показатели интенсивности, объема и времени выполнения двигательного задания

в. показатели интенсивности, подвижности, качества

10. какая существует зависимость между запасом скорости и выносливостью?

- а. чем меньше запас скорости, тем выше выносливость
- б. чем больше запас скорости, тем выше выносливость

11. что называется системой отсчета (расстояния) ?

- а. условно выбранное твердое тело, по отношению к которому определяют положение других тел в разные моменты времени
- б. условно выбранное время, по отношению к которому соревнуются остальные спортсмены

12. что входит в систему отсчета времени?

- а. определенное начало и единицы отсчета
- б. определенное начало соревнования
- в. определенное начало марафонской дистанции

13. что позволяют определять пространственные характеристики?

- а. позволяют определять пространство во времени
- б. позволяют определять положения и движения
- в. позволяют определять антропометрические измерения в пространстве

14. что изучает динамика?

- а. внутренние причины, вызывающие движения
- б. внешние причины, вызывающие движения
- в. физические причины, вызывающие движения

15. что называется инерцией тела?

- а. отношение величины удара к спортивному снаряду
- б. отношение величины приложенной силы к вызываемому ею ускорению
- в. отношение силы толчка к массе снаряда

Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид Занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

		7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения самостоятельной работы слушателей	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		Перечень программного обеспечения: Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

**б) Учебно-методическое и информационное обеспечение
основная литература:**

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.
2. Александер, Р. Биомеханика / Р. Александер; пер. с англ. – М.: Мир, 1970. – 340 с.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Бернштейн, Н.А. Очерки о физиологии движений и физиологии активности/ Н.А. Бернштейн. – М.: 1966. – 351 с.
5. Бегун, П.И. Биомеханика: учебник для вузов / П.И. Бегун. – СПб.: Политехника, 2000. – 462 с.
6. Борисов, А.О. Биомеханическое обоснование и сравнительный анализ техники гребли на байдарке: учебно-исслед. Работа / А.О. Борисов. – Чайковский: Чайковский Государственный Институт Физической Культуры. – 2006. – 26 с.
7. Бранков, Г. Основы биомеханики / Г. Бранков. – М.: Мир, 1981. – 255 с.
8. Глазер, Р. Очерк основ биомеханики / Р. Глазер. – М.: Наука, 1988. – 129 с.
9. Гордеева, Н.Д. Экспериментальная психология исполнительного действия /

Н.Д. Гордеева. – М.: Тривола, 1995. – 321 с.

10. Гросс, Х.Х. Методология педагогической кинезиологии / Х.Х. Гросс. – Таллин, 1987.

11. Донской, Д.Д. Биомеханика: учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.

12. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебник для студентов сред. и высш. учеб. заведений по физической культуре. / В.И. Дубровский. – 3-е изд. – М.: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2008. – 669 с.

13. Загrevский, В.И. Биомеханика физических упражнений / В.И. Загrevский. – Могилев: МГУ, 2003. – 136 с.

14. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата / В.М. Зациорский, А.С. Аруни, В.Н. Силуянов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.

15. Иванова, В.П. О роли двигательной асимметрии нижних конечностей в динамике спортивных действий / В.П. Иванова, Д.В. Спиридонов, Э.Н. Саутина // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 26.

дополнительная литература:

16. Козлов, И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: монография / И.М. Козлов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 141 с.

17. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика: словарь-справочник. В 2ч. / В.Б. Коренберг. – Малаховка: МГАФК, 1999.

18. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев [и др.]. – М.: Академия, 1999. – 160 с., ил.

19. Ламаш, Б.Е. Лекции по биомеханике / Б.Е. Ламаш.

20. Легкая атлетика: учебник / под общей ред. М.Е. Кобринского. – Минск: Тетей, 2005. – 336 с.

21. Лысенко, В.В. Биомеханика движений человека: учеб. пособие / В.В.

Лысенко, Ю.Д. Овчинников. – Краснодар, 1996.

Информационное обеспечение: Министерство спорта Российской Федерации, Образовательная платформа Юрайт.

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. Научная электронная библиотека elibrary 2. Министерство спорта Российской Федерации - https://www.minsport.gov.ru 3. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - http://www.topsport.ru 4. Сайт Спорт ру - http://www.sportru.com 5. Образовательная платформа «Юрайт»	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа.	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM) - 1 шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S) - 1 шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) - 1 шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) - 1 шт. 5. MacBook (Pro 13) - 1 шт. 6. MacBook (Air 13) - 1 шт.

- https://urait.ru 6.Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - http: //www.akdi.ru/gd/pro gr/sport.HTM		
---	--	--

РАЗДЕЛ 5: «ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РУКОПАШНОГО БОЯ»

ДИСЦИПЛИНА 5.1: «Рукопашный бой и его прикладное значение»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об организации и содержании подготовки спортсменов в рукопашном бое.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;
- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;
- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи.

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.История рукопашного боя	История рукопашного боя (2ч)		-	
2.Рукопашный бой как отдельная дисциплина	Рукопашный бой как прикладная физическая подготовка (6ч)		-	
3.Классификация рукопашного боя	Структура и классификация техники рукопашного боя (4ч)	Этапы обучения техническим приемам (4ч)	-	
4.Технические двигательные действия	Технология обучения двигательным действиям (приемам техники) (2ч)	Условия тренировочного процесса (4ч)	-	
5.План подготовки	Типовой план подготовки на годовой цикл (4ч)	Нормативы физической и специальной подготовки (4ч)	-	
6.Техника безопасности	Требования к обеспечению безопасности тренировочного процесса (2ч)		Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (8ч)	Зачет (тестирование)
ИТОГО: 40ч	20 ч	12ч	8ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 5.1:

Тест №1

Вопрос: Какова главная цель рукопашного боя?

- A. Повышение выносливости и силы мышц тела.
- B. Совершенствование техники владения холодным оружием.
- C. Подготовка к ведению боевых действий без оружия.
- D. Улучшение координации движений и скорости реакции.

Тест №2

Вопрос: Какие элементы входят в основную технику рукопашного боя?

- A. Удары руками, ногами, броски, болевые приемы, захваты.
- B. Бег трусой, прыжковые упражнения, силовая гимнастика.
- C. Стрельба из огнестрельного оружия, метание ножей.
- D. Упражнения на растяжку и развитие гибкости.

Тест №3

Вопрос: Что означает термин «боевое самбо», часто используемый в связи с рукопашным боем?

- A. Традиционный вид борьбы народов Кавказа.
- B. Специальная система единоборства, включающая ударную и борцовскую технику.
- C. Спортивное направление борьбы дзюдо.
- D. Древний восточный боевой стиль.

Тест №4

Вопрос: Какой основной принцип лежит в основе защиты в рукопашном бою?

- A. Уклонение и контратака.
- B. Только активная атака противника.
- C. Блокировка ударов и применение холодного оружия.
- D. Ожидание подходящего момента для атаки.

Тест №5

Вопрос: Для чего используются дыхательные упражнения в тренировке рукопашного боя?

- A. Чтобы повысить общую физическую силу спортсмена.
- B. Чтобы научиться контролировать дыхание в стрессовых ситуациях.
- C. Чтобы увеличить скорость бега.
- D. Чтобы развить мышцы брюшного пресса.

Тест №6

Вопрос: Что такое базовая техника рукопашного боя?

- A. Техника исполнения простых приемов и движений, составляющих основу боевого искусства.
- B. Высокоуровневые технические комбинации, применяемые опытными спортсменами.
- C. Специализированные тактические схемы ведения боя.
- D. Применение специальных приспособлений и оружия.

Тест №7

Вопрос: Какие виды атак включают удары в технике рукопашного боя?

- A. Атаки ногой и рукой.
- B. Захват и удержание противника.
- C. Работа с ножом и другим холодным оружием.
- D. Выстрелы из пистолета и другого стрелкового оружия.

Тест №8

Вопрос: Что понимается под техникой бросков в рукопашном бое?

- A. Выполнение ударов руками и ногами.
- B. Прием нанесения точечных ударов противнику.
- C. Маневры уклонения и обороны.

Г. Технические приемы, направленные на выбрасывание соперника из равновесия и падение.

Тест №9

Вопрос: Что относится к основным видам защитных техник в рукопашном бое?

- А. Контрудары, блокировка ударов, уходы и уклоны.
- Б. Нанесение быстрых серий ударов.
- В. Применения травматического оружия.
- Г. Постоянное давление на противника.

Тест №10

Вопрос: Какие группы классифицируют способы передвижения в рукопашном бое?

- А. Прямые движения вперед/назад и боковые перемещения.
- Б. Мобильность в неподвижном положении.
- В. Перемещения с использованием оружия.
- Г. Имитация природных животных.

Тест №11

Вопрос: Какие ключевые характеристики определяют эффективность болевых приемов в рукопашном бое?

- А. Физическая сила исполнителя приема.
- Б. Скорость выполнения.
- В. Локализация точки давления и правильное приложение усилия.
- Г. Все вышеперечисленное верно.

Тест №12

Вопрос: Как классифицируются бросковые приемы в рукопашном бое?

- А. По типу захвата, направления падения и месту приложения усилий.
- Б. По уровню сложности выполнения.
- В. По количеству выполняемых шагов.
- Г. По наличию вспомогательного снаряжения.

Тест №13

Вопрос: Какой этап обучения двигательному действию считается первым и наиболее важным?

- А. Ознакомление с действием.
- Б. Углубленная практика.
- С. Автоматизация навыка.
- Д. Исправление ошибок.

Тест №14

Вопрос: Что представляет собой процесс разучивания приёма техники?

- А. Изучение основных элементов техники без понимания смысла каждого этапа.
- Б. Повторение одних и тех же действий до автоматизма.
- С. Постепенное освоение отдельных компонентов действия и их объединение в целостное движение.
- Д. Отработка техники исключительно под руководством тренера.

Тест №15

Вопрос: Чем характеризуется третий этап процесса обучения двигательным действиям?

- А. Демонстрация тренером правильной техники.
- Б. Освоение учащимися базовых основ двигательного действия.
- С. Закрепление и совершенствование навыка путём многократных повторений.
- Д. Первичное ознакомление учащихся с техническими элементами.

Тест №16

Вопрос: Какая методика применяется для исправления ошибок в процессе обучения двигательным действиям?

- А. Полное прекращение отработки приёма до полного устранения всех недостатков.
- Б. Акцентированное внимание на правильном выполнении конкретного элемента техники, вызвавшего ошибку.
- С. Переход сразу к следующему приёму без коррекции текущих проблем.
- Д. Исключение сложных элементов техники из учебного плана.

Тест №17

Вопрос: Назовите главную цель анализа ошибочных движений в обучении технике?

- А. Наказание ученика за неверное выполнение приёма.

- В. Диагностика причин возникновения ошибок и выработка методов их преодоления.
- С. Увеличение количества заданий для отработки техники.
- Д. Устранение психологического дискомфорта ученика перед выполнением приёма.

Тест №18

Вопрос: Почему важно постепенное усложнение учебных заданий при обучении двигательным действиям?

- А. Это снижает мотивацию учеников к выполнению трудных задач.
- В. Так достигается оптимальное соотношение между нагрузкой и уровнем подготовленности ученика.
- С. Позволяет быстрее перейти к соревновательной практике.
- Д. Используется лишь в начальной стадии обучения.

Тест №19

Вопрос: Какие меры принимаются для предотвращения травм при проведении тренировочного процесса?

- А. Использовать любые доступные материалы и оборудование независимо от их состояния.
- В. Регулярно проводить профилактику заболеваний.
- С. Организовать тщательную разминку и соблюдать правила безопасного поведения.
- Д. Проводить занятия без предварительного осмотра помещения.

Тест №20

Вопрос: Когда необходимо прекратить занятие и вызвать медицинскую помощь?

- А. Если самочувствие участника незначительно ухудшилось.
- В. При получении травмы или ухудшении общего состояния здоровья одного из участников.
- С. После окончания запланированного объема занятий.
- Д. Никогда не прерывать занятие ни при каких обстоятельствах.

2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для	СРС	Используются системы дистанционного обучения 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.

самостоятельной работы слушателя		Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература:

1. Белкин, Ю.А. Педагогический аспект теории и практики русского рукопашного боя : учеб.-методич. пособие / Ю.А. Белкин. — Москва : Советский спорт, 2016. — 128 с.
2. Васильев, Н.Н. Самозащита без оружия: теория и практика боевого искусства самбо / Н.Н. Васильев. — Санкт-Петербург : Русская школа самозащиты, 2015. — 256 с.
3. Горбатов, Д.В. Прикладная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: монография / Д.В. Горбатов. — Волгоград : Издательство ВолГУ, 2017. — 168 с.
4. Евсеев, С.П. Физическая подготовка и спорт в системе специальной подготовки сотрудника полиции : учебно-методическое пособие / С.П. Евсеев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. — 240 с.
5. Калмыков, П.С. Учебник рукопашного боя. Общая и специальная физическая подготовка военнослужащих спецподразделений : учебное пособие / П.С. Калмыков. — Москва : Граница, 2019. — 320 с.
5. Карасёв, А.И. Современный русский рукопашный бой : практическое руководство / А.И. Карасёв. — Ярославль : Академия безопасности, 2016. — 288 с.
6. Попович, Е.М. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны : учебное пособие / Е.М. Попович. — Нижний Новгород : Нижегородский госуниверситет, 2017. — 192 с.
7. Хрусталёв, В.Г. Рукопашный бой: история, современность, перспективы : монография / В.Г. Хрусталёв. — Минск : Белорусская наука, 2018. — 240 с.
8. Чижов, Ю.Ю. История и современная практика российского рукопашного боя : учебно-методическое пособие / Ю.Ю. Чижов. — Воронеж : Научная книга, 2017. — 208 с.

б) дополнительная литература:

9. Небрятенко, С. В. Система техники рукопашного боя. Учебное пособие / Небрятенко С. В., Нагорная М.О., Иванов Д.Э. — М.: «ПАРАДИГМА», 2025 – 107 с.
10. Рукопашный бой : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей физической подготовки и спорта, командиров подразделений и курсантов, проходящих обучение в военных учебных заведениях / Е. Д. Бойко [и др.]. — Минск: БНТУ, 2018. — 150 с.

в) информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <https://hsif.world/> - Международная федерация рукопашного боя;
5. <https://rffrb.ru/> - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя»
6. Электронная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ) — elibrary.rguftk.ru

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://hsif.world/ - Международная федерация рукопашного боя; 2. https://rffrb.ru/ - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя» 3. Электронная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ) — elibr.gufk.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICROPHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

ДИСЦИПЛИНА 5.2: «Специальная физическая подготовка в рукопашном бое».

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления о специальной физической подготовке в рукопашном бое

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен уметь:

- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен владеть:

- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Специальная физическая подготовка	Развитие специальных физических качеств в рукопашном бое (8 ч)	-	-	
2. Специальная физическая подготовка	Акробатическая подготовка в рукопашном бое (2ч)	-	Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (4ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 14 ч	10 ч	-	4ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 5.2:

Тест №1

Вопрос: Что такое двигательная способность?

- A. Способность правильно выполнять физические упражнения.
- B. Природные возможности организма развивать определённые мышечные свойства.
- C. Уровень физической подготовки, определяемый временем занятия спортом.
- D. Умственная готовность к физическим нагрузкам.

Тест №2

Вопрос: Какие двигательные способности особенно важны в рукопашном бое?

- A. Силовые показатели и координация движений.
- B. Быстрое чтение книг и запоминание текста.
- C. Художественное восприятие мира.
- D. Высокий уровень интеллекта.

Тест №3

Вопрос: Как называется двигательная способность, обеспечивающая быстрое перемещение частей тела?

- A. Гибкость.
- B. Быстрота.
- C. Координация.
- D. Выносливость.

Тест №4

Вопрос: Для чего важна координация движений в рукопашном бое?

- A. Она помогает быстро перемещаться по местности.
- B. Помогает эффективно наносить удары и защищаться от нападения.
- C. Позволяет дольше находиться в движении.
- D. Повышает устойчивость к стрессу.

Тест №5

Вопрос: Сколько фаз выделяют в развитии двигательных способностей?

- A. Две фазы.
- B. Три фазы.
- C. Четыре фазы.
- D. Пять фаз.

Тест №6

Вопрос: Основная задача начального этапа развития двигательных способностей?

- A. Автоматизация приобретённых навыков.
- B. Постановка общей техники выполнения двигательных действий.
- C. Максимальная нагрузка на организм.
- D. Расширение границ работоспособности организма.

Тест №7

Вопрос: Что является главной целью специальной физической подготовки в рукопашном бое?

- A. Улучшение эстетической привлекательности фигуры.
- B. Повышение скоростно-силовых качеств и выносливости.
- C. Развитие интеллектуальных способностей.
- D. Фокус на увеличение мышечной массы.

Тест №8

Вопрос: Какие физические качества развивают специализированные упражнения в рукопашном бое?

- A. Координацию, быстроту, гибкость, выносливость, силу.
- B. Интеллектуальные способности и память.
- C. Творческие навыки и креативность.
- D. Социальные навыки общения.

Тест №9

Вопрос: Какой фактор важен при разработке индивидуального плана специальной физической подготовки?

- A. Цвет волос и глаз спортсмена.
- B. Индивидуальные особенности организма и физическое состояние.
- C. Возраст родителей спортсмена.
- D. Национальность и происхождение.

Тест №10

Вопрос: Зачем проводится тестирование физической подготовленности в рукопашном бое?

- A. Для развлечения и отдыха бойцов.
- B. Для определения текущего уровня физической подготовки и выявления слабых сторон.
- C. Для оценки эмоционального состояния спортсменов.
- D. Для сравнения роста и веса спортсменов.

Тест №11

Вопрос: Какие упражнения относятся к специальным средствам подготовки в рукопашном бое?

- A. Медленные прогулки пешком.
- B. Комплексы специфических упражнений, имитирующих ситуации реального поединка.
- C. Просмотр фильмов о боевых искусствах.
- D. Чтение художественной литературы.

Тест №12

Вопрос: Цель акробатической подготовки в рукопашном бое заключается в...

- A. улучшении артистичности выступлений.
- B. повышении ловкости, гибкости и координации движений.
- C. увеличении мышечной массы.
- D. изучении новых видов спорта.

Тест №13

Вопрос: Основное назначение кувырков в подготовке рукопашника состоит в...

- A. укреплении мышц спины.
- B. развитии чувства пространства и баланса.
- C. расслаблении мышц после интенсивной тренировки.
- D. воспитании смелости.

Тест №14

Вопрос: Перед началом акробатических упражнений рекомендуется провести...

- A. длительный отдых.
- B. комплекс дыхательных упражнений.
- C. хорошую разминку.
- D. медитацию.

Тест №15

Вопрос: Одним из преимуществ включения акробатики в тренировочную программу рукопашного боя является...

- A. улучшение подвижности суставов и повышение эластичности связок.
- B. снижение риска переломов костей.
- C. уменьшение потребности в воде.
- D. сокращение времени восстановления после тренировок.

2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.

		4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература:

1. Скобликов А.С., Тимофеев Д.А. «Методика специальной физической подготовки спортсменов рукопашников». Учебное пособие. Москва, 2015 г.
2. Грушин А.В. «Физическая подготовка в спортивных единоборствах». Издательство «Советский спорт», Москва, 2013 г.
3. Макаров Ю.Н. «Основы специальной физической подготовки борцов». М.: Советская Россия, 1986 г.
4. Петров К.М. «Подготовка квалифицированных рукопашников». Челябинск, изд-во ЮУрГУ, 2014 г.
5. Бочкарёв Н.И. «Практическое руководство по специальной физической подготовке рукопашника». СПб: Петрополис, 2011 г.

б) дополнительная литература:

6. Барчукова Г.В. «Спортивные единоборства и методика тренировки». Москва, издательство «Просвещение», 2016 г.
7. Павлов Л.Г. «Методы совершенствования специальной физической подготовки мастеров рукопашного боя». Екатеринбург, издательство УрФУ, 2017 г.
8. Симоненко Е.Д. «Особенности специальной физической подготовки юных спортсменов-рукопашников». Автореферат диссертации кандидата педагогических наук, Москва, 2018 г.
9. Иванов К.Ю. «Стратегии специальной физической подготовки российских спортсменов-кандидатов на участие в международных соревнованиях». Волгоград, издательство ВолГАУ, 2019 г.
10. Семенов В.П. «Специфические принципы формирования специализированной физической подготовки будущих чемпионов рукопашного боя». Журнал «Теория и практика физической культуры», №5, 2020 г.

в) информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <https://hsif.world/> - Международная федерация рукопашного боя;
5. <https://rffrb.ru/> - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя»
6. Электронная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ) — elibr.rguftk.ru

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://hsif.world/ - Международная федерация рукопашного боя; 2. https://rffrb.ru/ - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя» 3. Электронная библиотека Российского государственного	Лекция. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICROPHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-

университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ) — elib.rguflk.ru		СРЕ) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.
---	--	--

ДИСЦИПЛИНА 5.3: «Техника рукопашного боя. Технология обучения»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления слушателей о технической подготовке рукопашников. Основные знания о методике обучения техническим приемам, ошибки при обучении и упражнения.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Классификация рукопашного боя	Общая классификация приёмов рукопашного боя (2ч)	Страховка и самостраховка. Стойки и перемещения (4ч)		
2.Ударная техника	Общие принципы ударной техники (2ч)	-	-	
3. Технология обучения	Технология обучения двигательным действиям (приемам техники) (4ч)	-		
4.Ударная техника	Последовательность обучения ударам руками. Виды ударов (2ч)	Обучение ударам руками. Особенности техники нанесения ударов руками (4ч)	-	
5.Ударная техника	Разновидности ударов ногами в рукопашном бое (4ч)	Аспекты улучшающие удары ногами (2ч)		
6.Борцовская техника	Борцовская подготовка в рукопашном бое (4ч)	Техника выполнения бросков в рукопашном бое (4ч)		
7.Борцовская техника	Борьба лежа, приемы, ошибки (4ч)	Болевые приемы. Упражнения формирующие борьбу в партере (4ч)		
8.Техника защиты	Приемы защиты от ударов (4ч)	Техника защиты и ошибки при выполнении (4)		
9.Работа на мешках	Основные цели и методика работы на мешках. Виды ударов и техника выполнения (2ч)	Примерные поурочные планы по рукопашному бою (2ч)		
10.Психологическая подготовка	Психологическая подготовка к рукопашному бою (2ч)	-	Самостоятельная работа с методическими	зачет (тестирование)

			пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (4ч)	
ИТОГО: 58ч	30ч	24ч	4ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 5.3:

Тест 1

Что такое технический прием?

- A. Техническое действие, направленное на поражение противника.
- B. Только захваты и броски.
- C. Атакуемые зоны и поражаемые точки.
- D. Техника самообороны без оружия.

Тест 2

Какой принцип лежит в основе классификации приёмов рукопашного боя?

- A. Принцип удобства изучения.
- B. Метод педагогического подхода.
- C. Простота запоминания.
- D. Действие на определённые части тела и группы мышц.

Тест 3

Что относится к основным техническим действиям рукопашного боя?

- A. Блокирование ударов противника.
- B. Маневрирование корпусом.
- C. Серия ударов ногами и руками.
- D. Всё вышеперечисленное.

Тест 4

Перечислите приёмы специального назначения.

- A. Признанные запрещёнными правилами спорта.
- B. Используемые исключительно профессионалами.
- C. Эффективные приёмы самозащиты и задержания преступников.
- D. Имеющие лечебное предназначение.

Тест 5

Что обозначает термин «техника приема»?

- A. Последовательность фаз исполнения приёма.
- B. Место нанесения удара.
- C. Конкретный боевой приём.
- D. Любой технически правильный приём.

Тест 6

Технология обучения двигательным действиям представляет собой...

- A. Набор инструкций по выполнению стандартных движений.
- B. Методы оценки прогресса учеников.
- C. Педагогический процесс поэтапного усвоения новых двигательных навыков.
- D. Самостоятельную практику учеником.

Тест 7

Какова последовательность этапов обучения двигательному действию?

- А. Объяснение → Демонстрация → Практика → Проверка правильности.
- В. Демонстрация → Объяснение → Практика → Повторение.
- С. Практика → Теоретизация → Корректировка → Итоги.
- Д. Постановка задачи → Практика → Обобщение → Фиксация.

Тест 8

Где находится основной центр тяжести при выполнении удара правой рукой?

- А. Левая нога выступает вперёд.
- В. Центр тяжести смещён на правую ногу.
- С. Обе ноги находятся строго параллельно друг другу.
- Д. Центр тяжести распределяется поровну между обеими ногами.

Тест 9

Основная ошибка начинающих спортсменов при исполнении боковых ударов рукой — это...

- А. Недостаточное вращение корпуса вокруг вертикальной оси.
- В. Чрезмерное смещение центра тяжести на ведущую ногу.
- С. Переход на исходную позицию слишком медленно.
- Д. Ранняя фиксация руки после удара.

Тест 10

Основное правило безопасности при обучении ударам руками в рукопашном бое — это...

- А. Общее замедление движений для увеличения числа повторений.
- В. Использование мягких перчаток и защитного оборудования.
- С. Упражнения выполняются только стоя неподвижно.
- Д. Исключительно парная работа с тренером.

Тест 11

В чём особенность прямой ударной техники в отличие от круговых ударов?

- А. Круговые удары наносятся чаще левой рукой.
- В. Прямые удары требуют большего напряжения торса.
- С. Прямая техника требует меньшего поворота корпуса.
- Д. Прямые удары наносятся преимущественно сбоку.

Тест 12

При каком виде удара используются ротационные движения позвоночника?

- А. Боковом ударе.
- В. Нижнем ударе снизу-вверх.
- С. Апперкоте.
- Д. Горизонтальном ударе справа.

Тест 13

Какой фактор оказывает наибольшее влияние на конечную силу удара рукой?

- А. Масса тела спортсмена.
- В. Расстояние до цели.
- С. Синхронизация вращения корпуса и толчкового движения ног.
- Д. Высота положения руки перед ударом.

Тест 14

Наиболее распространённый путь повышения точности удара руками — это...

- А. Частые визуализации образа врага.
- В. Работа на тренажере для разработки моторики кисти.
- С. Многочисленные повторения одного и того же удара.
- Д. Увеличение количества спарринг-партнеров.

Тест 15

Какой из перечисленных ударов выполняется движением колена вперед и используется преимущественно в ближнем бою?

- А. Апперкот ногой.
- В. Маховый удар ногой.
- С. Удар коленом.
- Д. Низкий фронтальный удар.

Тест 16

Какой удар применяется для быстрого попадания в корпус противника с дальней дистанции?

- A. Маховый удар.
- B. Удар пяткой.
- C. Колено снизу.
- D. Круговой удар изнутри наружу.

Тест 17

Какой удар отличается способностью нанести сильный ущерб нижней части тела противника, выбивая почву из-под ног?

- A. Опорный низкий удар.
- B. Высший маятниковый удар.
- C. Толкающий удар пяткой.
- D. Срединный боковой удар.

Тест 18

Какой удар считается эффективным при атаке головного отдела, приводя к дезориентации противника?

- A. Средний удар ступнёй.
- B. Круговой удар внутренней стороной стопы.
- C. Атака внешней стороной стопы.
- D. Шаговый удар каблуком.

Тест 19

Какой удар выполняется на расстоянии вытянутой ноги и имеет высокую проникающую способность?

- A. Толкающий удар.
- B. Переносный удар ногой с выносом колена.
- C. Круговой удар внешним ребром стопы.
- D. Торсионный удар пяткой.

Тест 20

Какой удар целесообразно применять при неожиданной атаке противника сзади?

- A. Обратная атака пяткой.
- B. Ближний удар коленом.
- C. Косой восходящий удар подошвой.
- D. Боковой прямой удар стопой.

Тест 21

Главной задачей борцовской подготовки в рукопашном бое является:

- A. Увеличение скорости перемещения по площадке.
- B. Овладение навыками ведения борьбы в положении лёжа и стоя.
- C. Усвоение приёмов ударов руками и ногами.
- D. Формирование навыков ведения боя на дистанции.

Тест 22

Основными элементами борцовской подготовки считаются:

- A. Наступательная и оборонительная тактика.
- B. Технике владения холодным оружием.
- C. Владение специальными приёмами фиксации и болевыми приёмами.
- D. Навыки бега и плавания.

Тест 23

Один из ключевых факторов успешной борцовской подготовки — это:

- A. Владение борцовскими приемами.
- B. Умение предсказывать поведение партнера.
- C. Постоянная смена партнеров для тренировок.
- D. Грамотное владение основами психологии.

Тест 24

Типичные ошибки начинающих бойцов при ведении борьбы в партере:

- A. Потеря концентрации внимания.
- B. Агрессивная попытка завершить поединок досрочно.
- C. Несоблюдение правил гигиены.
- D. Игнорирование принципа экономии сил.

Тест 25

Одним из эффективных методов совершенствования борцовских навыков является:

- А. Работа с большими весовыми категориями.
- В. Участие в массовых соревнованиях.
- С. Спарринги с опытными партнерами.
- Д. Занятие йогой.

Тест 26

Какая задача ставится перед бойцом при проведении бросков в борьбе?

- А. Вывести противника из равновесия и провести технический прием.
- В. Оказать моральное давление на соперника.
- С. Ограничить свободу передвижений противника.
- Д. Подготовить атаку ножевым оружием.

Тест 27

Что важно помнить при завершении болевого приёма?

- А. Всегда завершать борьбой в стойке.
- В. Следовать правилам состязательной этики.
- С. Соблюдать меры предосторожности и предупреждения травм.
- Д. Ориентироваться на личное мнение рефери.

Тест 28

Основной принцип эффективной защиты от удара — это:

- А. Предсказать намерения противника и предотвратить атаку.
- В. Использовать оружие или предметы окружающей среды.
- С. Остаться спокойным и ждать следующего удара.
- Д. Постараться нанести ответный удар раньше.

Тест 29

Первый этап любого защитного действия — это:

- А. Парализация противника взглядом.
- В. Оценка угрозы и принятие решения.
- С. Незамедлительное отступление.
- Д. Контакт глаз с нападающим.

Тест 30

Самым простым методом защиты от прямолинейного удара рукой является:

- А. Глубокая защита приседом.
- В. Прикрывание лица руками.
- С. Встречный удар.
- Д. Уход с линии атаки и блок.

2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт.

		4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFoxБраузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература:

- 1.Белкин, Ю.А. Педагогический аспект теории и практики русского рукопашного боя : учеб.-методич. пособие / Ю.А. Белкин. — Москва : Советский спорт, 2016. — 128 с.
- 2.Васильев, Н.Н. Самозащита без оружия: теория и практика боевого искусства самбо / Н.Н. Васильев. — Санкт-Петербург : Русская школа самозащиты, 2015. — 256 с.
- 3.Горбатов, Д.В. Прикладная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: монография / Д.В. Горбатов. — Волгоград : Издательство ВолГУ, 2017. — 168 с.
- 4.Евсеев, С.П. Физическая подготовка и спорт в системе специальной подготовки сотрудника полиции : учебно-методическое пособие / С.П. Евсеев. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. — 240 с.
- 5.Калмыков, П.С. Учебник рукопашного боя. Общая и специальная физическая подготовка военнослужащих спецподразделений : учебное пособие / П.С. Калмыков. — Москва : Граница, 2019. — 320 с.
- 5.Карасёв, А.И. Современный русский рукопашный бой : практическое руководство / А.И. Карасёв. — Ярославль : Академия безопасности, 2016. — 288 с.
- 6.Попович, Е.М. Прикладная физическая подготовка и основы самообороны : учебное пособие / Е.М. Попович. — Нижний Новгород : Нижегородский госуниверситет, 2017. — 192 с.
- 7.Хрусталёв, В.Г. Рукопашный бой: история, современность, перспективы : монография / В.Г. Хрусталёв. — Минск : Белорусская наука, 2018. — 240 с.
- 8.Чижов, Ю.Ю. История и современная практика российского рукопашного боя : учебно-методическое пособие / Ю.Ю. Чижов. — Воронеж : Научная книга, 2017. — 208 с.

б) дополнительная литература:

9. Булочко, К. Т. Рукопашный бой и фехтование [Текст] : Учеб. пособие для секций физкульт. коллективов : Утв. Всес. ком-том по делам физ. культуры и спорта при СНК СССР / К. Т. Булочко и М. В. Лукичев; Всес. ком-т по делам физ. культуры и спорта при СНК СССР. - Москва ; Ленинград : Физкультура и спорт, 1940 (Ленинград). - 188 с.
10. Бурлаков, А. Ю. Направленное использование приемов единоборств, методов физической культуры и боевых искусств Востока при подготовке юношей (14 - 17 лет) к рукопашному бою Автореф. дис. на соиск. учен. степ. к.п.н., Спец. 13.00.04 / Бурлаков А.Ю.; [Воен. ин-т физ. культуры]. — СПб. 1999. - 21 с. граф.; 20.
11. Бурцев, Г. А. Рукопашный бой : Оружие, которое всегда с тобой / Г.А. Бурцев. - Калуга : Золотая аллея, 2001. - 205, [1] с. : ил., портр. ; 21 см
12. Волков, В.П. Курс самозащиты без оружия САМБО, Учебное пособие для школ НКВД, Под редакцией Зобова Н. С. и Станкевича А. Л. Учебное пособие для школ НКВД издание школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР
13. Климов, Т. И. Рукопашный бой [Текст] / полк. Т. И. Климов, ст. лейт. П. Т. Шатров. - Сталинград : Обл. кн-во, 1942. - 80 с. : ил. : 13 см
14. Современная подготовка борцов перед соревнованиями [Текст] : монография / Д. А. Завьялов, С. К. Рябинина ; М-во образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск : СФУ, 2012. - 131 с. : ил., цв. ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-7638-2481-0
15. Небрятенко, С. В. Система техники рукопашного боя. Учебное пособие / Небрятенко С. В., Нагорная М.О., Иванов Д.Э. – М.: «ПАРАДИГМА», 2025 – 107 с.
16. Рукопашный бой : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для преподавателей физической подготовки и спорта, командиров подразделений и курсантов, проходящих обучение в военных учебных заведениях / Е. Д. Бойко [и др.]. – Минск: БНТУ, 2018. – 150 с.

в) информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <https://hsif.world/> - Международная федерация рукопашного боя;
5. <https://rffrb.ru/> - сайт Всероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя»
6. Электронная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ) — elibr.ru

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://hsif.world/ - Международная федерация рукопашного боя; 2. https://rffrb.ru/ - сайт Всероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя» 3. Электронная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ) — elibr.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICROPHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

ДИСЦИПЛИНА 5.4: « РУКОПАШНЫЙ БОЙ, КАК ВИД ВОИНСКОЙ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об организации и содержании подготовки военнослужащих, правоохранителей по разделу рукопашный бой.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- специальные методики оценивающие физическую и функциональную подготовленность;
- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
 - измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма;
- Слушатель должен владеть:*
- навыками разработки планов и тренировочных программ;
 - навыками измерения, оценки и анализа физической и функциональной подготовленности;
 - специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи.

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды срс, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1.Система рукопашного боя	Рукопашный бой, его разновидности (2ч)	-	-	
2.Система рукопашного боя военнослужащих	Рукопашный бой, как вид воинской деятельности (2ч)			
3.Система рукопашного боя военнослужащих	Рукопашный бой в системе подготовки военнослужащих (2ч)	-	-	
4.Система рукопашного боя военнослужащих	Формирование профессионально важных качеств военнослужащих средствами физической подготовки (2ч)	-	-	
5.Система рукопашного боя военнослужащих	Формирование профессионально важных качеств военнослужащих средствами рукопашного боя (2ч)	-	-	
6.Система рукопашного боя	Классификация приемов рукопашного боя (2ч)	Приемы рукопашного боя. Подготовительные упражнения, приемы самостраховки и боевой стойки (4ч)	-	
7.Система рукопашного боя	-	Приемы нападения (4ч)	-	
8.Система рукопашного боя	-	Приемы защиты (4ч)	-	
9.Система рукопашного боя	-	Успешность применения технических приемов рукопашного боя (4ч)	-	
10.Система рукопашного боя	Основы построения тренировочного процесса (4ч)	-	-	
11.Система рукопашного боя	Методика обучения приемам рукопашного боя (4ч)	-	-	
12.Система рукопашного боя	Приемы боя с оружием и подручными средствами (4ч)	Специальные действия с использованием приемов рукопашного боя (4ч)	-	
13.Система рукопашного боя	Организационно-методические указания при обучении (4ч)	-	-	
14.Система рукопашного боя	Методика проведения занятий по рукопашному	-	Самостоятельная работа с	Зачет (тестирова

	бою (4ч)		методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию (4ч)	ние)
итого: 56ч	32ч	20ч	4ч	зачет (д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

– контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 5.4:

Тест 1

Каково основное назначение боевой стойки в рукопашном бое?

- A. Удобство сидения на корточках
- B. Быстрое отражение нападений и мгновенная атака
- C. Эстетика внешнего вида
- D. Быстрый старт при забеге на короткие дистанции

Тест 2

Что значит термин «боевая стойка»?

- A. Вид активной растяжки
- B. Особый способ стоять, готовый к ведению боя
- C. Средство психологической поддержки
- D. Специальные прыжки с особым приземлением

Тест 3

Какие компоненты входят в классическую боевую стойку?

- A. Особым образом поставленные ноги, поднятая голова, приподнятые руки
- B. Ноги в прямом шпагате
- C. Стояние на одной ноге
- D. Сидение на полу с подогнутыми ногами

Тест 4

Зачем нужны защитные накладки на руках и ногах при занятиях рукопашным боем?

- A. Защитить руки от холода
- B. Увеличить шансы на победу за счёт дополнительной силы
- C. Предохранить суставы и кости от повреждений
- D. Использовать их как аксессуар

Тест 5

Как называется специальный приём рукопашного боя, позволяющий защитить шею и горло от возможного удара?

- A. Рыцарский шлем
- B. «Щиток»
- C. Капюшон невидимости
- D. Визуализация барьера

Тест 6

Какое упражнение традиционно используется для укрепления мускулатуры рук и ног перед выполнением ударов?

- A. Игра в шахматы
- B. Ходьба пешком
- C. Отжимания и приседания

D. Терренкур

Тест 7

Приемы нападения с автоматом включают:

- A. Классическую стрельбу из автоматического оружия.
- B. Боевые действия с применением прикладом и стволом автомата.
- C. Использование автомата исключительно как щита.
- D. Исследование конструкции автомата.

Тест 8

При атаке ножом главное внимание уделяют:

- A. Красоте выполняемых движений.
- B. Молниеносности и скрытности действий.
- C. Экономии ресурсов.
- D. Разработке стратегических планов поединка

Тест 9

Что называют «ножевым фехтованием»?

- A. Обычное владение ножом на кухне.
- B. Умение метать нож на большое расстояние.
- C. Тактика ведения боя ножом на короткой дистанции.
- D. Выполнять ножом определенные финты

Тест 10

Применение автомата в рукопашном бою предусматривает:

- A. Стрельбу из автомата.
- B. Бой прикладом и цевьем.
- C. Уважительный разговор с противником.
- D. Угрожать автоматом противнику

Тест 11

Что характеризует идеальный ножевой удар?

- A. Внезапность и смертельная опасность.
- B. Длительная подготовка и медленность.
- C. Громкий крик и зрелищность.
- D. Благородство и честность противников

Тест 12

В рукопашном бою автоматом применяются:

- A. Массированные обстрелы территории.
- B. Аргументированная дискуссия.
- C. Захват ствола и направление дула в сторону противника.
- D. Просто угрожать автоматом

Тест 13

Кто автор известной концепции самообороны с ножом «Система зверя»?

- A. Андрей Тарасович Кадочников.
- B. Михаил Васильевич Ломоносов.
- C. Фёдор Иванович Шаляпин.
- D. Владимир Владимирович Путин.

Тест 14

Опасность удара ножом обусловлена главным образом:

- A. Большим размером клинка.
- B. Великолепным дизайном рукоятки.
- C. Интуитивно понятным управлением.
- D. Небольшой длиной клинка и внезапностью атаки.

Тест 15

Наиболее эффективный способ атаки с автоматом в рукопашном бою — это:

- A. Стрелять длинными очередями.
- B. Кинуть автомат в лицо врагу.
- C. Использовать приклады и ствол для удара и давления.

D. Положить автомат рядом и бороться руками.

Тест 16

Какая стратегия является приоритетной при защите от нападения с автоматом?

- A. Взгляд в глаза противника.
- B. Уход с линии огня и немедленное укрытие.
- C. Сопротивление атакующему и открытую драку.
- D. Посыл сигнала тревоги голосом.

Тест 17

Какой самый надежный способ обезопасить себя от удара ножом?

- A. Ношение бронированного жилета.
- B. Уклонение и быстрый переход в контратаку.
- C. Заранее предупредить противника словами.
- D. Уйти от конфликта любым способом

Тест 18

Какие приемы эффективны при отражении нападения с ножом вблизи?

- A. Простой отвод лезвия рукой.
- B. Вертикальный поворот корпуса с одновременным перехватом руки противника.
- C. Использовать подручные средства
- D. Бросок песка в глаза.

Тест 19

Самое опасное место при нападении с ножом — это:

- A. Живот и шея.
- B. Голень и предплечье.
- C. Ладонь и ухо.
- D. Лицо и волосы.

Тест 20

Что рекомендуют эксперты делать при встрече с человеком, угрожающим ножом?

- A. Бежать сломя голову.
- B. Стараться снизить агрессию и отвлечь внимание.
- C. Кричать громко и привлекать публику.
- D. Привлечь внимание окружающих

Тест 21

Какой прием защиты наиболее эффективен против ножа, находящегося близко к телу?

- A. Свободный обход против часовой стрелки.
- B. Прямой выпад вперед.
- C. Извивающаяся змея — постоянное изворачивание.
- D. Контратака — резкое сгибание локтя и удар снаружи внутрь.

Тест 22

Что самое важное при оказании помощи пострадавшему от нападения с ножом?

- A. Срочно наложить повязку и вызвать скорую помощь.
- B. Обсудить инцидент с потерпевшим.
- C. Срочно найти врача
- D. Оставить раненого и бежать дальше.

Тест 23

Что понимают под специальным действием в рукопашном бою?

- A. Любое случайное столкновение.
- B. Специально разработанный прием, применяемый в конкретной ситуации
- C. Строевую подготовку
- D. Отправка письма в военкомат.

Тест 24

Какая задача решается посредством специальных действий в рукопашном бою?

- A. Организованное ведение переговоров.
- B. Организация эвакуации населения.
- C. Контроль и обезвреживание нарушителей порядка.

D. Вывоз обезвреженных противников

Тест 25

Какие инструменты чаще всего используются при специальном действии в рукопашном бою?

- A. Автомобиль и мотоцикл.
- B. Автоматы и холодное оружие.
- C. Телефон и ноутбук.
- D. Лопата и молоток.

2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	лекция	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
Аудитория для проведения занятий практического типа.	практическое занятие	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя 8. Тренажерный зал и зал для занятий фитнесом.
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	CPC	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя

	<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер
--	--

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература:

1. Барабанщиков, А. В. Современные тенденции развития военно-прикладных видов спорта / А. В. Барабанщиков // Вестник спортивной науки. — 2018. — № 1. — С. 10–15.
2. Богачихин, М. М. Основы рукопашного боя : учеб.-метод. пособие / М. М. Богачихин. — Новосибирск : Сибирский институт бизнеса и информационных технологий, 2017. — 156 с.
3. Воронов, А. И. Военно-физическая подготовка военнослужащих Российской Федерации : учебно-методическое пособие / А. И. Воронов. — Москва : Воениздат, 2016. — 224 с.
4. Герасименко, В. А. Основы физической подготовки военнослужащих Вооружённых Сил Российской Федерации : учебник / В. А. Герасименко. — Москва : ВА имени Фрунзе, 2015. — 312 с.
5. Глушенков, В. В. Организация физической подготовки личного состава подразделений ФСБ России : монография / В. В. Глушенков. — Москва : Академия управления МВД России, 2014. — 196 с.
6. Гусаков, С. Н. Современный рукопашный бой : теория и практика / С. Н. Гусаков. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. — 240 с.
7. Зайцев, В. П. Рукопашный бой : учебно-практическое пособие / В. П. Зайцев. — Москва : Солдат удачи, 2017. — 168 с.
8. Каширин, В. Б. Рукопашный бой как основа физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : моногр. / В. Б. Каширин. — Краснодар : Кубанский гос. ун-т, 2015. — 144 с.
9. Лебедев, В. Н. Рукопашный бой и выживание военнослужащего в экстремальных условиях : учебно-методическое пособие / В. Н. Лебедев. — Хабаровск : Дальневосточный федеральный университет, 2016. — 192 с.
10. Майоров, А. А. Рукопашный бой в физической подготовке войск специального назначения : дис. ... канд. пед. наук / А. А. Майоров. — Красноярск, 2017. — 186 с.
11. Моисеев, А. В. Рукопашный бой : учебное пособие / А. В. Моисеев. — Воронеж : ВГИФК, 2016. — 128 с.

б) дополнительная литература:

12. Родин, А. В. Физическая подготовка военнослужащих: история и современность / А. В. Родин // Научные ведомости Белгородского государственного университета. — 2015. — № 14 (211), ч. 1. — С. 153–158.
13. Сафронов, И. Г. Особенности физической подготовки военнослужащих, проходящих службу по контракту / И. Г. Сафронов // Проблемы физической подготовки Вооружённых Сил Российской Федерации. — 2017. — № 2. — С. 14–18.
14. Чернышов, Ю. Н. Физическая подготовка военнослужащих сухопутных войск : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Чернышов. — Тверь : Тверской государственный университет, 2016. — 160 с.
15. Шипулин, Г. Н. Организационно-педагогические условия формирования профессионально значимых качеств военнослужащих в ходе физической подготовки : автореф. дис. ... докт. пед. наук / Г. Н. Шипулин. — Омск, 2014. — 48 с.

в) информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <https://hsif.world/> - Международная федерация рукопашного боя;
5. <https://rffrb.ru/> - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя

6. Электронная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ) — elibr.gufk.ru

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://hsif.world/ - Международная федерация рукопашного боя; 2. https://rffrb.ru/ - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя» 3. Электронная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ) — elibr.gufk.ru	Лекция. Практическое занятие. Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

ДИСЦИПЛИНА 5.5: «Организация и проведение соревнований по рукопашному бою. Судейство».

Цель освоения дисциплины: сформировать знания и представления об организации и проведении соревнования по рукопашному бою.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Слушатель должен знать:

- основные алгоритмы планирования и проведения тренировочного процесса;
- правила техники безопасности и правила оказания первой доврачебной помощи;

Слушатель должен уметь:

- разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма;

Слушатель должен владеть:

- навыками разработки планов и тренировочных программ;
- специальными манипуляциями при оказании первой доврачебной помощи.

Структура и содержание дисциплины:

Наименование темы	Содержание лекций, часов	Наименование практических занятий или семинаров, часов	Виды СРС, часов	Формы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4	5
1. Организация и проведение соревнований	-	-	Организация и проведение соревнований. Судейство в рукопашном бое (30ч)	зачет (тестирование)
ИТОГО: 30 ч	-	-	30ч	Зачет (Д)

Оценка качества освоения дисциплины:

а) Форма промежуточной аттестации: зачет

б) Оценочные и методические материалы:

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Самостоятельная работа с методическими пособиями по дисциплине, для подготовки к тестированию.

- контрольные вопросы для проведения текущего контроля и аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы слушателя по отдельным разделам дисциплины:

Тестирование 5.5:

Тест №1

Какие действия судьи запрещены согласно правилам соревнований?

А. Прекращение боя в случае нокаута одного из участников.

- В. Проведение консультации с боковыми судьями перед объявлением решения.
- С. Оказание помощи бойцу после завершения поединка.
- Д. Применение личного мнения при оценке действий бойцов, игнорируя правила.

Тест №2

Что обязан сделать судья в ситуации, когда один из спортсменов получил травму, ограничивающую возможность продолжения боя?

- А. Остановить поединок и вызвать врача.
- В. Продолжить бой, предложив спортсмену продолжить борьбу несмотря на травму.
- С. Отложить решение до окончания раунда.
- Д. Предупредить спортсмена о возможных последствиях травмы.

Тест №3

Кто несет ответственность за контроль соответствия экипировки участников требованиям правил?

- А. Главный судья соревнования.
- В. Рефери (судья на ринге).
- С. Судьи-хронометристы.
- Д. Боковые судьи.

Тест №4

При каком условии рефери вправе назначить технический нокаут (ТКО)?

- А. Когда соперник признал поражение словесно.
- В. Если врач подтвердил невозможность продолжать бой из-за серьезного повреждения участника.
- С. По решению зрителей или организаторов турнира.
- Д. После первого нарушения правил одним из соперников.

Тест №5

Какой термин обозначает ситуацию, когда оба соперника одновременно наносят друг другу удары, приводящие к поражению обоих?

- А. Ничья.
- В. Двойная победа.
- С. Одновременный нокаут (double KO).
- Д. Технический перерыв.

Тест №6

В какой ситуации рефери имеет право остановить бой досрочно?

- А. Спортсмен нанес удар ногой ниже пояса.
- В. Один из участников отказался продолжать бой.
- С. Уточнить свое мнение у боковых судей.
- Д. Объявить перерыв для отдыха участникам.

Тест №7

Как оценивается технически чистый и точный удар рукой, приведший к временному падению противника?

- А. Запрещенный прием — штрафное очко противнику.
- В. Зачетное техническое действие — плюс одно очко.
- С. Повреждение ринга — остановка боя.
- Д. Засчитывается только при остановке дыхания противника.

Тест №8

Что входит в обязанности главного судьи на соревнованиях по рукопашному бою?

- А. Подсчет очков и объявление победителя.
- В. Контроль соблюдения правил участниками и назначенными судьями.
- С. Оценка технических приемов непосредственно на ринге.
- Д. Организация зрительских мест и безопасности болельщиков.

Тест №9

Что включает в себя этап подготовки к проведению соревнований по рукопашному бою?

- А. Определение состава жюри и выбор места проведения.
- Б. Формирование команд и проведение тренировки.
- В. Только приобретение оборудования и инвентаря.
- Г. Заключение спонсорских договоров и организация развлекательной программы.

Тест №10

Что относится к обязательному оборудованию для организации соревнований по рукопашному бою?

- А. Медицинская аптечка первой помощи.
- Б. Музыкальное оборудование для выступлений артистов.
- В. Столики для представителей СМИ.
- Г. Экран для трансляции рекламных роликов.

Тест №11

Для кого организуется брифинг перед началом соревнований по рукопашному бою?

- А. Для зрителей.
- Б. Для волонтеров и обслуживающего персонала.
- В. Для спортивных комментаторов.
- Г. Для участников и официальных лиц.

Тест №12

Какие мероприятия проводятся в рамках организационного этапа соревнований по рукопашному бою?

- А. Прием заявок от участников и проверка медицинской документации.
- Б. Привлечение крупных коммерческих организаций для рекламы продукции.
- В. Предоставление бесплатного питания зрителям.
- Г. Оформление билетов и приглашение звезд шоу-бизнеса.

Тест №13

Каковы требования к месту проведения соревнований по рукопашному бою?

- А. Наличие просторного зала с возможностью установки ринга или татами.
- Б. Необходимость большого количества посадочных мест для гостей.
- В. Наличие специального медицинского кабинета поблизости.
- Г. Возможность размещения сцены для концертных номеров.

Тест №14

Как осуществляется регистрация участников соревнований по рукопашному бою?

- А. Через электронную систему онлайн-записи.
- Б. Путем личной подачи документов в секретариат соревнований.
- В. Автоматически, на основании предыдущих результатов выступления.
- Г. Исключительно на официальном сайте спортивной федерации.

Тест №15

Что обязательно должно входить в пакет материалов, предоставляемых участнику соревнований по рукопашному бою?

- А. Призы победителям каждого боя.
- Б. Программа мероприятий и расписание соревнований.
- В. Специальная форма для тренировок.
- Г. Справочник туристической информации города.

Тест №16

Кто контролирует соблюдение правил соревнований, фиксирует нарушения и принимает решения относительно наказаний?

- А) Главный судья
- Б) Рефери
- В) Боковые судьи
- Г) Судья-хронометрист

Тест №17

Какой судья следит за временем поединка и объявляет таймы?

- А) Рефери
- Б) Главный судья
- В) Судья-хронометрист
- Г) Технический делегат

Тест №18

Какие судьи оценивают техническое мастерство участников боя и выставляют оценки участникам?

- А) Боковые судьи
- Б) Рефери
- В) Главный судья

Г) Врач соревнования

Тест №19

Кого назначает руководитель турнира для контроля соблюдения всех правил безопасности и подготовки площадки перед началом соревнований?

- А) Инспектора площадки
- Б) Главного судью
- В) Коменданта состязания
- Г) Комиссара соревнований

Тест №20

Кто ведёт протокол матча и записывает все важные события, включая предупреждения и наказания?

- А) Старший секретарь
- Б) Боковой судья
- В) Хронометрист
- Г) Арбитр площадки

2.3.2.2. Организационно-педагогические условия реализации дисциплины:

а) Материально-технические условия

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория для самостоятельной работы слушателя	СРС	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICRO-PHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт. 7. Доска. Рабочее место преподавателя
		<i>Перечень программного обеспечения:</i> Mozilla FireFox Браузер FoxitReader Программа для просмотра электронных документов Google Chrome Браузер Kaspersky Endpoint Security 10 Средство антивирусной защиты Microsoft Azure Dev Tools for OpenOffice Программное обеспечение для работы с электронными документами Microsoft Open License Academic Операционные системы 7-Zip Архиватор AdobeReader Программа для просмотра электронных документов аудио- и видеофайлов. FAR Manager Файловый менеджер

б) Учебно-методическое и информационное обеспечение

а) основная литература:

1. Алексеев О.С., Иванов П.В. Организация и проведение спортивных мероприятий : учеб.-методич. пособие / О.С. Алексеев, П.В. Иванов. — Москва : СпортАкадемПресс, 2015. — 212 с.
2. Барулин Н.А. Рукопашный бой: правила соревнований, подготовка и техника ведения боя : учебно-методическое пособие / Н.А. Барулин. — М.: Советский спорт, 2016. — 196 с.
3. Герасименко Ю.Н. Основы организации спортивного мероприятия: Учебник / Ю.Н. Герасименко. — СПб.: Лань, 2018. — 288 с.
4. Дронов К.Г. Судейская практика в контактных единоборствах: проблемы и пути совершенствования / К.Г. Дронов // Вестник спортивной науки. — 2017. — №3. — С. 3–11.
5. Ерохин А.И. Правила соревнований по рукопашному бою: теория и практика / А.И. Ерохин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 240 с.
6. Киричинский В.П. Современные аспекты подготовки судейского корпуса в контактных видах спорта / В.П. Киричинский // Физическая культура и здоровье. — 2018. — №2. — С. 14–21.

7. Константинов С.М. Организационно-правовая сторона судейской практики в современных условиях развития российского спорта / С.М. Константинов // Научные труды Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. — Краснодар, 2019. — Вып. 32. — С. 112–121.
8. Кузнецов С.А. Судейство в контактных дисциплинах единоборств: теоретические основы и методика практической реализации / С.А. Кузнецов. — Волгоград: ВолГУ, 2017. — 160 с.
9. Минкин А.Д. Основные принципы организации спортивных соревнований / А.Д. Минкин // Теория и практика физкультуры. — 2018. — №4. — С. 28–34.
10. Петров А.Б. Управление спортивными мероприятиями и контроль качества судейства / А.Б. Петров. — Екатеринбург: УрФУ, 2019. — 176 с.

в) информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство;
4. <https://hsif.world/> - Международная федерация рукопашного боя;
5. <https://rffrb.ru/> - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя»
6. Электронная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ) — elibrary.rgufl.ru

г) Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды

Электронные информационные ресурсы	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1. https://hsif.world/ - Международная федерация рукопашного боя; 2. https://rffrb.ru/ - сайт Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация рукопашного боя» 3. Сайт Международного совета волейбола (FIVB) — www.fivb.com 3. Электронная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ) — elibrary.rgufl.ru	Самостоятельная работа	Используются системы дистанционного обучения Getcourse при помощи собственного оборудования с доступом к сети Интернет. 1. Web-камера (Logitech C270 HD WEBCAM)-1шт. 2. Микрофон (USB RGB MICROPHONE ME6S)-1шт. 3. Беспроводной маршрутизатор (SNR-CPE) -1шт. 4. Телевизор (LED DEXP A751) -1шт. 5. MacBook (Pro 13) -1шт. 6. MacBook (Air 13) -1шт.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

К преподаванию дисциплин по программе профессиональной переподготовки привлекаются преподаватели, имеющие высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины и опыт преподавательской деятельности в области «Физическая культура и спорт», а также опыт практической деятельности в области рукопашного боя.

Обучение по программе реализуется в заочной форме обучения, с применением активных технологий обучения в электронной среде. Материалы курса представляются в виде комплекса интерактивных лекций, семинарских занятий, учебных видеокурсов, текстовых материалов, презентаций, размещаемых в GetCourse. Данные материалы сопровождаются заданиями в чатах дисциплин.

3.2. Кадровые условия:

реализация ППП (видео-лекции, составление учебного материала) обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины. Консультации проводят преподаватели и специалисты, имеющие профильное образование.

3.3. Итоговая и текущая аттестация:

3.3.1. Оценочные материалы:

Форма текущей аттестации по дисциплинам осуществляется в виде тестирования, в ходе которого слушатель должен показать уровень усвоения пройденного материала.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, имеющие «зачет» по каждой из преподаваемых дисциплин.

Форма итоговой аттестации: междисциплинарный итоговый экзамен

Оценочные материалы: итоговое тестирование по специализации

ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ:

Вопрос 1: Какова главная цель рукопашного боя?

- A. Повышение выносливости и силы мышц тела.
- B. Совершенствование техники владения холодным оружием.
- C. Подготовка к ведению боевых действий без оружия.
- D. Улучшение координации движений и скорости реакции.

Вопрос 2. Что характеризует оптимальный объем специализированных нагрузок?

- A. Максимально возможный объем, достигаемый любыми способами.
- B. Объем, обеспечивающий прогресс в подготовке без перегрузок и риска травм.
- C. Минимальные объемы, необходимые для поддержания формы.
- D. Средний объем, рекомендованный врачами.

Вопрос 3. Какие элементы входят в основную технику рукопашного боя?

- A. Удары руками, ногами, броски, болевые приемы, захваты.
- B. Бег трусцой, прыжковые упражнения, силовая гимнастика.
- C. Стрельба из огнестрельного оружия, метание ножей.
- D. Упражнения на растяжку и развитие гибкости.

Вопрос 4. Какой основной принцип лежит в основе защиты в рукопашном бою?

- A. Уклонение и контратака.
- B. Только активная атака противника.
- C. Блокировка ударов и применение холодного оружия.
- D. Ожидание подходящего момента для атаки.

Вопрос 5. Какой этап подготовки предшествует непосредственному участию в соревновании?

- A. Базовый этап
- B. Активный этап
- C. Предсоревновательный этап
- D. Соревновательный этап

Вопрос 6. Интегральная подготовка направлена на:

- A. Решение конкретной отдельной задачи (например, разучивание нового технического элемента).
- B. Совмещение нескольких аспектов подготовки одновременно.
- C. Определение оптимальной высоты блока.
- D. Улучшение зрительного восприятия.

Вопрос 7. Почему важна предсоревновательная диагностика состояния спортсмена?

- A. Она определяет физические показатели и готовность организма к нагрузкам.
- B. Это обязательная процедура для медкомиссии.
- C. Чтобы повысить зарплату игроку.

Д. Для выбора цвета формы.

Вопрос 8. Какие виды атак включают удары в технике рукопашного боя?

- А. Атаки ногой и рукой.
- Б. Захват и удерживание противника.
- В. Работа с ножом и другим холодным оружием.
- Г. Выстрелы из пистолета и другого стрелкового оружия.

Вопрос 9. Что такое мезоцикл в периодизации подготовки?

- А. Продолжительность жизни спортсмена.
- В. Промежуточный цикл длительностью около месяца, включающий несколько микроциклов.
- С. Отдельная разминка перед каждым матчем.
- Д. Микроциклы восстановления после травмы.

Вопрос 10. Что относится к основным видам защитных техник в рукопашном бое?

- А. Контрудары, блокировка ударов, уходы и уклоны.
- Б. Нанесение быстрых серий ударов.
- В. Применения травматического оружия.
- Г. Постоянное давление на противника.

Вопрос 11. Какие двигательные способности особенно важны в рукопашном бое?

- А. Силовые показатели и координация движений.
- В. Быстрое чтение книг и запоминание текста.
- С. Художественное восприятие мира.
- Д. Высокий уровень интеллекта.

Вопрос 12. За какое время до начала крупного международного турнира рекомендуется начинать процесс адаптации к условиям места проведения соревнований?

- А. За неделю до старта.
- В. За два-три дня до прибытия на турнир.
- С. Примерно за две-три недели.
- Д. Непосредственно в день приезда на игру.

Вопрос 13. Оптимальная продолжительность микроцикла подготовки составляет:

- А. Один месяц непрерывных тренировок.
- В. Несколько секунд активного напряжения.
- С. Неделю регулярных занятий.
- Д. Десять лет ежедневных занятий.

Вопрос 14. Основное правило безопасности при обучении ударам руками в рукопашном бое — это...

- А. Общее замедление движений для увеличения числа повторений.
- В. Использование мягких перчаток и защитного оборудования.
- С. Упражнения выполняются только стоя неподвижно.
- Д. Исключительно парная работа с тренером.

Вопрос 15. В чём особенность прямой ударной техники в отличие от круговых ударов?

- А. Круговые удары наносятся чаще левой рукой.
- В. Прямые удары требуют большего напряжения торса.
- С. Прямая техника требует меньшего поворота корпуса.

D. Прямые удары наносятся преимущественно сбоку.

Вопрос 16. Какой компонент подготовки становится особенно значимым в конце предсоревновательного периода?

- A. Переход на режим активной диеты.
- B. Реабилитационные мероприятия после завершения прошлого сезона.
- C. Расширенный восстановительный отдых и расслабляющие процедуры.
- D. Снижение объема специализированной нагрузки.

Вопрос 17. Основой специальной физической подготовки является:

- A. Увеличение мышечной массы и объема сердца.
- B. Развитие способностей, необходимых именно для конкретного вида спорта.
- C. Долгосрочные перерывы в занятиях спортом.
- D. Занятие преимущественно домашними делами.

Вопрос 18. При каком виде удара используются ротационные движения позвоночника?

- A. Боковом ударе.
- B. Нижнем ударе снизу-вверх.
- C. Апперкоте.
- D. Горизонтальном ударе справа.

Вопрос 19. Какой из перечисленных ударов выполняется движением колена вперед и используется преимущественно в ближнем бою?

- A. Апперкот ногой.
- B. Маховый удар ногой.
- C. Удар коленом.
- D. Низкий фронтальный удар.

Вопрос 20. Какой фактор наиболее важен для достижения пика физической формы перед началом соревнований?

- A. Соблюдение строгого графика тренировок и режима питания.
- B. Обязательные перестановки в составе команды.
- C. Принуждение игроков к усиленным физическим нагрузкам.
- D. Обязательная работа с психологом.

Вопрос 21. Ключевое отличие между детско-юношеским уровнем подготовки и профессиональным этапом:

- A. В профессиональном этапе используются менее интенсивные тренировки.
- B. Профессиональные спортсмены реже участвуют в соревнованиях.
- C. Детско-юношескому уровню характерны систематичность и постепенное наращивание сложности тренировок.
- D. Нет различий, программы одинаковые.

Вопрос 22. Какой удар применяется для быстрого попадания в корпус противника с дальней дистанции?

- A. Маховый удар.
- B. Удар пяткой.
- C. Колено снизу.
- D. Круговой удар изнутри наружу.

Вопрос 23. Одним из эффективных методов совершенствования борцовских навыков является:

- А. Работа с большими весовыми категориями.
- В. Участие в массовых соревнованиях.
- С. Спарринги с опытными партнерами.
- Д. Занятие йогой.

Вопрос 24. Самым простым методом защиты от прямолинейного удара рукой является:

- А. Глубокая защита приседом.
- В. Прикрывание лица руками.
- С. Встречный удар.
- Д. Уход с линии атаки и блок.

Вопрос 25. Как отличается подготовка юниоров среднего уровня квалификации от элитных спортсменов?

- А. Юниоры средней квалификации получают меньший объем специализированных нагрузок.
- В. Подготовка юниоров отводится меньше внимания, чем профессионалам.
- С. Программа подготовки юниоров включает больший объем игровой практики.
- Д. Отличий практически нет, оба уровня используют одинаковую программу.

Вопрос 26. Что значит термин «боевая стойка»?

- А. Вид активной растяжки
- В. Особый способ стоять, готовый к ведению боя
- С. Средство психологической поддержки
- Д. Специальные прыжки с особым приземлением

Вопрос 27. Приемы нападения с автоматом включают:

- А. Классическую стрельбу из автоматического оружия.
- В. Боевые действия с применением прикладом и стволом автомата.
- С. Использование автомата исключительно как щита.
- Д. Исследование конструкции автомата.

Вопрос 28. При атаке ножом главное внимание уделяют:

- А. Красоте выполняемых движений.
- В. Молниеносности и скрытности действий.
- С. Экономии ресурсов.
- Д. Разработке стратегических планов поединка

Вопрос 29. Кто автор известной концепции самообороны с ножом «Система зверя»?

- А. Андрей Тарасович Кадочников.
- В. Михаил Васильевич Ломоносов.
- С. Фёдор Иванович Шаляпин.
- Д. Владимир Владимирович Путин.

Вопрос 30. Опасность удара ножом обусловлена главным образом:

- А. Большим размером клинка.
- В. Великолепным дизайном рукоятки.
- С. Интуитивно понятным управлением.
- Д. Небольшой длиной клинка и внезапностью атаки.

Вопрос 31. Периодизация тренировочного процесса подразумевает:

- A. Однотипные тренировки круглый год без изменений.
- B. Регулярную смену видов активности для предотвращения травм.
- C. Планомерное распределение объемов и интенсивности нагрузок по этапам подготовки.
- D. Отсутствие структуры и планирования.

Вопрос 32. Какая стратегия является приоритетной при защите от нападения с автоматом?

- A. Взгляд в глаза противника.
- B. Уход с линии огня и немедленное укрытие.
- C. Соппротивление атакующему и открытую драку.
- D. Посыл сигнала тревоги голосом.

Вопрос 33. Кто несет ответственность за контроль соответствия экипировки участников требованиям правил?

- A. Главный судья соревнования.
- B. Рефери (судья на ринге).
- C. Судьи-хронометристы.
- D. Боковые судьи.

Вопрос 34. При каком условии рефери вправе назначить технический нокаут (ТКО)?

- A. Когда соперник признал поражение словесно.
- B. Если врач подтвердил невозможность продолжать бой из-за серьезного повреждения участника.
- C. По решению зрителей или организаторов турнира.
- D. После первого нарушения правил одним из соперников.

Вопрос 35. Как оценивается технически чистый и точный удар рукой, приведший к временному падению противника?

- A. Запрещенный прием — штрафное очко противнику.
- B. Зачетное техническое действие — плюс одно очко.
- C. Повреждение ринга — остановка боя.
- D. Засчитывается только при остановке дыхания противника.

Вопрос 36. Что входит в обязанности главного судьи на соревнованиях по рукопашному бою?

- A. Подсчет очков и объявление победителя.
- B. Контроль соблюдения правил участниками и назначенными судьями.
- C. Оценка технических приемов непосредственно на ринге.
- D. Организация зрительских мест и безопасности болельщиков

Вопрос 37. Что входит в обязанности организаторов турнира?

- A. Выставление оценок участникам матчей.
- B. Составление расписания игр и контроль соблюдения регламента.
- C. Предоставление бесплатных напитков зрителям.
- D. Выбор капитана каждой команды.

Вопрос 38. Какие мероприятия проводятся в рамках организационного этапа соревнований по рукопашному бою?

- A. Прием заявок от участников и проверка медицинской документации.
- B. Привлечение крупных коммерческих организаций для рекламы продукции.
- B. Предоставление бесплатного питания зрителям.

Г. Оформление билетов и приглашение звезд шоу-бизнеса.

Вопрос 39. Каковы требования к месту проведения соревнований по рукопашному бою?

- А. Наличие просторного зала с возможностью установки ринга или татами.
- Б. Необходимость большого количества посадочных мест для гостей.
- В. Наличие специального медицинского кабинета поблизости.
- Г. Возможность размещения сцены для концертных номеров.

Вопрос 40. Какие судьи оценивают техническое мастерство участников боя и выставляют оценки участникам?

- А. Боковые судьи
- Б. Рефери
- В. Главный судья
- Г. Врач соревнования

4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Руководитель программы: д.п.н., профессор, Буров Александр Эдуардович
2. Составитель программы: Бегметова Марина Хасановна.