

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

(Регистр. № 33-02-227-2019)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 В.Л. Алешкевич
«20» декабря 2019 г.



СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 А.Н. Касперович
«20» декабря 2019 г.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

для специальностей:

Специальность: 1-03 02 01 Физическая культура;

Специализация

1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность;

Специальность

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям);

Направление специальности

1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);

Специальность

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);

Направление специальности

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);

Специальность

1- 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);

Направление специальности

1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура);

Специальность

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям);

Направление специальности

1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

Составитель: А.В. Котловский, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин.

Рассмотрено и утверждено

на заседании Совета БГПУ 23 декабря 2019г., протокол № 4

Оглавление

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА.	6
1.2 ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (выписка из образовательного стандарта)	8
2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	13
2.1 СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ	13
Тема 1.1. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств.....	13
Тема 1.2. Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий.....	14
Тема 1.3. Составление индивидуального плана тренировки дзюдоиста и анализ его выполнения	14
Тема 1.4. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.....	15
Тема 1.5. Система упражнений и специально- подготовительных действий спортивных единоборств.....	15
Тема 1.6. Основы техники и тактики спортивных единоборств.....	15
3 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	16
3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ	16
Семинарское занятие №1	16
Семинарское занятие №2.....	17
Семинарское занятие №3.....	18
Семинарское занятие №4.....	18
Семинарское занятие №5.....	19
Семинарское занятие №6.....	20
Семинарское занятие №7.....	20
Семинарское занятие №8.....	21
Семинарское занятие №9.....	22
Семинарское занятие №10.....	22
Семинарское занятие №11.....	23
Семинарское занятие №12.....	24
Семинарское занятие №13.....	25
Семинарское занятие №14.....	26
4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	27
4.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ	27
4.2. Зачетные требования по дисциплине «Спортивные единоборства».....	32
4.3 ФОРМЫ ДЛЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....	35

4.3.1. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов	35
5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	38
5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	38
5.1.1 Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» для специальности 1-03 02 01	38
5.1.2. Учебная программа учреждения высшего образования учебной дисциплины «Спортивные единоборства»	73
5.2 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	107
5.2.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.....	107
5.2.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И СТИМУЛИРОВАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....	107
5.3 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	108
5.3.1 СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	108
5.3.2 ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ	109
5.4 НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ.....	110
5.4.1 ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКОГО КОНТРОЛЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ	111
Приложение 1	116
Приложение 2	126
Приложение 3	129
5.4.2 ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ.....	137
5.5 СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ	139

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА.

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) дисциплины «Спортивные единоборства» призван создать формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения средств спортивных единоборств в системе физического воспитания. Содержание ЭУМК соответствует структуре, обусловленной Положением об электронном учебно-методическом комплексе, утвержденном Научно-методическим советом БГПУ, и включает, помимо пояснительной записки, программный, учебный, методический, контрольный и сопровождающий блоки.

Содержание указанной учебной дисциплины включает основы теории спортивных единоборств, методику проведения спортивных единоборств и обучение дзюдо, самбо, борьбе вольной и греко-римской.

Целью ЭУМК является методическое обеспечение управляемой организованной аудиторной и самостоятельной учебной работой студентов по освоению ими спортивных единоборств в объеме требований образовательного стандарта.

Основные функции ЭУМК:

- раскрывает программное содержание разделов и тем по спортивным единоборствам;

- углубляет знания социально-педагогических функций спортивных единоборств, их разнообразие, организационно-методических основ проведения различных форм занятий и соревнований по ним, техники и тактики, методики обучения наиболее применяемым спортивным единоборствам;

- активизирует познавательную деятельность студентов, вырабатывает умение самостоятельной работы с учебной и методической литературой;

- способствует овладению умениями организации занимающихся для участия в спортивных единоборствах, использования спортивных единоборств для развития и воспитания студента;

- создает условия для профессионально-педагогического совершенствования планирования учебного процесса, подбора средств обучения и тренировки, использования их в урочных и внеурочных формах занятий;

- закладывает основы профессиональных компетенций преподавания спортивных единоборств.

К основным **задачам** ЭУМК по дисциплине «Спортивные единоборства» относится:

- унификация подходов к учебно-методическому обеспечению образовательного процесса студентов для специальностей: 1-03 02 01 «Физическая культура», 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям); 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям); 1- 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям);

создание инструмента планирования и организации работы по совершенствованию учебно-методической базы по учебной дисциплине.

Программа учебной дисциплины включает 2 раздела: «Общие основы теории и методики спортивных единоборств», «Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям». Они содержат темы, отражающие новейшие подходы в использовании спортивных единоборств для оздоровления и социализации студентов; формирование у них коммуникативности, повышения двигательного потенциала, развития двигательных и творческих способностей, положительных нравственных качеств. Изучение тем позволяет осваивать современные педагогические технологии привлечения студентов к активной двигательной деятельности, обучения спортивным единоборствам.

На освоение программного материала учебным планом для специальности: 1-03 02 01 «Физическая культура» предусмотрено 54 часа, из них аудиторных 34. Распределение аудиторных часов по видам занятий в 8 семестре: 6 часов лекций, 28 часов практических занятий, 20 часов самостоятельной работы студента.

На освоение программного материала учебным планом для специальностей: 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям); 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям); 1- 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям); 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям); предусмотрено 72 часа, из них аудиторных 34. Распределение аудиторных часов по видам занятий в 8 семестре: 12 часов лекций, 22 часов практических занятий, 38 часов самостоятельной работы студента.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом в 8 семестре в форме зачета.

Пользуясь представленными в ЭУМК разработками, практикуясь на занятиях, студенты могут получить полное целостное представление о спортивных единоборствах как о средствах физического воспитания и видах спорта, освоить умения и навыки выполнения приемов, организации и проведения различных форм занятий по ним, включая соревнования. Контролируя и оценивая освоенные знания, умения, навыки, преподаватель демонстрирует студенту степень сформированности профессиональной компетентности в части овладения спортивными единоборствами и методикой преподавания.

1.2 ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (выписка из образовательного стандарта)

Образовательный стандарт Республики Беларусь о высшем образовании (первая ступень) устанавливает цели и задачи профессиональной

деятельности специалиста, требования к уровню подготовки выпускника вуза, содержанию образовательной программы и ее реализации, обеспечению образовательного процесса и итоговой государственной аттестации выпускника.

Согласно образовательному стандарту о высшем образовании (первая ступень) ОСВО 1-03 02 01-2013 учебная дисциплина «Спортивные единоборства» является компонентом цикла специальных дисциплин образовательной программы подготовки специалиста.

Содержание учебной программы «Спортивные единоборства» представлено в укрупненных дидактических единицах (или учебных модулях), а требования к компетенциям по изучаемой дисциплине – в знаниях и умениях. Содержание учебной дисциплины освещает следующие вопросы:

Изучение учебной дисциплины «Спортивные единоборства» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течении всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

Научно-методическая деятельность

ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

Педагогическая деятельность

ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями

Организационно-управленческая деятельность

ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-23. Работать с нормативными, правовыми актами и другими документами.

ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни

Введение в дисциплину «Спортивные единоборства». Сущность, цели, задачи, история и организация спортивных единоборств. Методы изучения и оценки уровня физического развития. Функциональное состояние организма занимающихся физическими упражнениями и спортсменов.

Тестирование в спортивных единоборствах. Диагностика тренированности и работоспособности спортсменов и занимающихся физическими упражнениями. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой и спортом. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств. Самоконтроль. Спортивный травматизм. Перетренированность и перенапряжение. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности. Допинги. Контроль на допинг в спорте. Проблемы ВИЧ-СПИД, наркомании, алкоголизма, табакокурения.

Основными терминами и понятиями (дидактические единицы учебной дисциплины) образовательного стандарта Республики Беларусь выступают:

Дидактическая единица – автономная часть содержания учебной дисциплины, выраженная в названиях тем, разделов или модулей.

Курс лекций – учебно-теоретическое издание (совокупность отдельных лекций), полностью освещающее содержание учебной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся (студентов) – разнообразные виды индивидуальной и коллективной учебной деятельности обучающихся (студентов) на аудиторных и внеаудиторных занятиях по выполнению различных заданий при непосредственном или опосредованном руководстве

преподавателя.

Учебная программа дисциплины – учебно-методический документ вуза, разрабатываемый на основе типовой учебной программы и определяющий цели и содержание теоретической и практической подготовки специалиста по учебной дисциплине, входящей в учебный план специальности, раскрывающие основные методические подходы преподавания дисциплины.

Учебно-методический комплекс дисциплины – открытая система целесообразно отобранных дидактических средств эффективного управления и самоуправления, стимулирования и поддержки, контроля и самоконтроля различных видов учебной деятельности обучающихся.

Учебник – учебное издание, содержащее систематическое изложение учебной дисциплины или ее части, раздела, соответствующее учебной программе и официально утвержденное в качестве данного вида издания.

Учебное пособие – учебное издание, которое дополняет или частично (либо полностью) заменяет учебник. Основные разновидности учебных пособий: учебные пособия по части курса (частично освещающие курс); лекции (курс лекций, конспект лекций); учебные пособия для лабораторно-практических занятий.

Учебно-методическое пособие – учебное издание, которое содержит материалы по методике преподавания учебной дисциплины (ее раздела, части) или по методике воспитания. Учебно-методическое пособие создается с целью сопровождения образовательного процесса, может частично или полностью охватывать содержание дисциплины.

Электронный (мультимедийный) УМК – самостоятельное гипертекстовое интерактивное электронное учебное пособие комплексного назначения, которое обеспечивает непрерывность и полноту дидактического цикла процесса обучения и содержит организационные и систематизированные теоретические, практические, контролирующие материалы с использованием мультимедиа технологий.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 СТРУКТУРА И КРАТКОЕ СОДЕЖАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1.1. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств

Место и значение спортивных единоборств в современном спортивном движении и системе физического воспитания. Потенциальные возможности средств единоборств для физического совершенствования человека.

Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Зарождение видов единоборств в истории человечества. Единоборство без оружия как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки молодежи. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и на континентах от древних веков до наших дней. Классификация спортивных единоборств по особенностям технических действий. Единоборства с ударной, бросковой, ударно-бросковой техникой. Национальные виды борьбы. Возникновение и развитие национальных видов борьбы. Классификация национальных видов борьбы народов мира по разрешенным действиям. Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока. Борьба в средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка. Эволюция различных направлений национальных видов борьбы стран и народов в современные виды спортивной борьбы. Значение национальных видов борьбы в формировании современных видов спортивной борьбы. Восточные боевые искусства и системы. Развитие видов спорта с ударной техникой. Обоснование популярности видов спортивных единоборств. Состояние и перспективы развития видов спортивных единоборств в мире. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и континентах от древних веков до наших дней.

Тема 1.2. Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий.

Здоровье занимающихся как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности на занятиях. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Условия входа и выхода из зала во время занятий.

Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приёмы самостраховки и правил страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Правила безопасного выполнения технических действий. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное. Запрещённые действия. Меры предотвращения применения запрещенных приемов. Специальные упражнения для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Подвижные игры с элементами единоборств.

Тема 1.3. Составление индивидуального плана тренировки дзюдоиста и анализ его выполнения

Определение понятий "подготовка" и "подготовленность" в дзюдо. Стороны подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.

Методика приема нормативных требований по различным сторонам подготовки спортсменов.

Составление индивидуального плана тренировки в зависимости от уровня подготовленности борца с учетом особенностей календаря

соревнований.

Тема 1.4. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Форма и содержание плана-конспекта занятия. Цель и задачи урока. Содержание и дозировка вводной части, основной и заключительной.

Тема 1.5. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств

Упражнение как средство и метод формирования двигательных навыков. Основные и вспомогательные упражнения. Система основных упражнений. Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика, как специальные упражнения комплексной координационно-кондиционной направленности. Система подготовительных упражнений: общеразвивающие и специально подготовительные упражнения. Специально-подготовительные действия: перемещения (маневрирование) с принятием определенных поз и положений к сопернику. Способы сближения и удаления по отношению к площади опоры соперника, перемещения в захватах. Имитационные упражнения. Способы выполнения имитационных действий. Особенности захватов и способы их осуществления. Система специальных упражнений для подготовки к изучению техники. Специальные упражнения для нарушения равновесия соперника. Способы выведений из равновесия. Биомеханическое обоснование направленности и динамики усилий при выполнении упражнений.

Тема 1.6. Основы техники и тактики спортивных единоборств

Классификация технических действий: классы, подклассы, группы, подгруппы.

Техника видов спортивной борьбы. Приемы нападения и защиты в стойке и партере.

Принципы классификации технических действий видов спортивной борьбы. Определение понятий: перевод, сваливание, бросок, переворот, удержание, болевой прием, удушающий прием. Основные и сопутствующие действия. Захваты и их особенности, взаиморасположения и способы перемещений, дистанции, стойки.

Особенности видов единоборств с ударной техникой. Классификация ударов. Удары руками и разновидности. Удары ногами и разновидности.

Тактика как неотъемлемая часть искусства единоборства. Обоснование содержания и значения тактики единоборства на основе классификации тактики спортивной борьбы.

Разделы тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий. Тактические приемы: вызов, угроза, двойной обман. Способы выведения из равновесия. Тактика ведения схватки. Группы тактических действий: маневрирование, маскировка, подавление, преследование. Манеры ведения схватки: атакующая, оборонительная, контратакующая. Взаимосвязь тактической и технической подготовки. Тактика участия в соревнованиях (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений).

3 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Семинарское занятие №1

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «Спортивные единоборства»

Тема: Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств.

ВОПРОСЫ:

1. Классификация технических действий.

2. Техника видов спортивной борьбы.
3. Разделы тактики, тактика подготовки и проведения технических действий, тактические приемы.

Литература

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.
2. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / ФЕНИКС, 2004. – 216 с.
3. В.А. Максимович, В.С. ИВКО, А.А. Кудель, И.Ю. Попко. 2004 г. 174 с. История развития греко-римской борьбы в РБ. Учебное пособие по конкурсу «Спортивные единоборства» для студентов специальности «Физкультура и спорт».

Семинарское занятие №2

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «Спортивные единоборства»

Тема: Приемы страховки и само страховки.

ВОПРОСЫ:

1. Приёмы само страховки партнёра.
2. Приёмы правил страховки партнёра.
3. Запрещённые действия.

Литература

1. Э.А. Мицкевич Самбо/ учебное пособие – Минск 2003г. С. 52-61
2. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / ФЕНИКС, 2004. – 216 с.
3. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 208 с. : ил. - (Боевые искусства).

Семинарское занятие №3

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «Спортивные единоборства»

Тема: Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств.

ВОПРОСЫ:

1. Специальные упражнения в перемещениях.
2. Способы нарушения равновесия соперника.
3. Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости.

Литература

1.В.А. Максимович, В.С. ИВКО, А.А. Кудель, И.Ю. Попко. 2004 г. 174 с. История развития греко-римской борьбы в РБ. Учебное пособие по конкурсу «Спортивные единоборства» для студентов специальности «Физкультура и спорт».

2.Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003..

3.Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо / Дзюдо. Система и борьба // учебник – Москва, 2006 г.

Семинарское занятие №4

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «Спортивные единоборства»

Тема: Методика обучения приемам самостраховки.

ВОПРОСЫ:

1. Специальные упражнения самостраховки.
2. Способы и методика обучения безопасным падениям.
3. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.

Литература

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.

2. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / ФЕНИКС, 2004. – 216 с.

3. В.А. Максимович, В.С. ИВКО, А.А. Кудель, И.Ю. Попко. 2004 г. 174 с. История развития греко-римской борьбы в РБ. Учебное пособие по конкурсу «Спортивные единоборства» для студентов специальности «Физкультура и спорт».

Семинарское занятие №5

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

Тема: Методика применения специализированных игр-единоборств.

ВОПРОСЫ:

1. Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры.
2. Подвижные игры с элементами борьбы: борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате.
3. Подвижные игры с элементами борьбы: игры - дебюты.

ЛИТЕРАТУРА

1. В.А. Максимович, В.С. ИВКО, А.А. Кудель, И.Ю. Попко. 2004 г. 174 с. История развития греко-римской борьбы в РБ. Учебное пособие по конкурсу «Спортивные единоборства» для студентов специальности «Физкультура и спорт».

2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003..

З.Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо / Дзюдо. Система и борьба // учебник – Москва, 2006 г.

4.Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / ФЕНИКС, 2004. – 216 с.

Семинарское занятие №6

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

Тема: Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств.

ВОПРОСЫ:

1. Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником, повороты.
2. Упражнения в перемещениях: подвороты спиной к сопернику, седы, вращения.

Литература

- 1.Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.
- 2.Э.А. Мицкевич Самбо/ учебное пособие – Минск 2003г. С. 52-61
- 3.Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.
- 4.Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81

Семинарское занятие №7

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

Тема: Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств.

ВОПРОСЫ:

1. Способы нарушения равновесия соперника.
2. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков.

Литература

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.
2. Э.А. Мицкевич Самбо/ учебное пособие – Минск 2003г. С. 52-61
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.
4. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81

Семинарское занятие №8

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «Спортивные единоборства»

Тема: Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств.

ВОПРОСЫ:

1. Простейшие способы борьбы.
2. Имитация ударов и бросковых действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.

2.Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

3.Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81

Семинарское занятие №9

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

Тема: Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой.

ВОПРОСЫ:

1. Способы выполнения переводов нырком, рывком.
2. Способы выполнения переводов вращением, сваливанием, сбиванием и скручиванием .

ЛИТЕРАТУРА

1.Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.

2.Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288

3.Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

4.Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81

Семинарское занятие №10

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

Тема: Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой.

ВОПРОСЫ:

1. Структура и методика обучения броскам поворотом (бросок через плечи).
2. Структура и методика обучения броскам подворотом (через бедро, через спину, через плечо, передняя подножка, подхват под одну или две ноги).
3. Структура и методика обучения броскам подсекающего действия.
4. Структура и методика обучения броскам седом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.
2. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.
4. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81

Семинарское занятие №11

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

Тема: Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой.

ВОПРОСЫ:

1. Структура и методика обучения броскам поворотом (бросок через плечи).
2. Структура и методика обучения броскам подворотом (через бедро, через спину, через плечо, передняя подножка, подхват под одну или две ноги).

3. Структура и методика обучения броскам подсекающего действия.

4. Структура и методика обучения броскам седом.

Литература

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.

2. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288

3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

4. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81

Семинарское занятие №12

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «Спортивные единоборства»

Тема: Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств.

ВОПРОСЫ:

1. Отличительные особенности структуры и направленности занятий с учетом специфики вида единоборств.

2. Дать краткую характеристику задач, организационных форм и содержания отдельных частей занятия.

Литература

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.

2. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288

3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

4. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81

Семинарское занятие №13

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «Спортивные единоборства»

Тема: Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств.

ВОПРОСЫ:

1. Особенности проведения разминки для занятий спортивными единоборствами.

2. Особенности занятий единоборствами с ударной техникой и комплексными технико-тактическими действиями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.

2. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288

3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

Семинарское занятие №14

со студентами 4 курса (дневной формы получения образования)

ФФВ по учебной дисциплине «**Спортивные единоборства**»

Тема: Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств.

ВОПРОСЫ:

1. Формирование профессионально-педагогических навыков организации и проведения частей занятий и заданий с применением элементов единоборств.
2. Формы текущего и оперативного контроля и оценки влияния учебно-тренировочной работы на состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся.

Литература

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.
2. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.

4 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной

дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

. использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках

учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях

по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

4.2. Зачетные требования по дисциплине «Спортивные единоборства»

* - зачетные требования ежегодно дополняются и изменяются, утверждаются на заседании кафедры и представляются на сайте факультета физического воспитания <https://ffv.bspu.by/uchebnyi-process/zachetnye-trebovaniya>

Теоретическая подготовка:

- знание основ теории и методики спортивных единоборств в объеме программы курса.

- исторические сведения о возникновении и развитии видов спортивных единоборств;

- место и роль спортивных единоборств в физическом и нравственном воспитании;

- классификация видов спортивных единоборств и основные

отличительные признаки;

- классификация технических действий видов спортивной борьбы;
- основные понятия, определения, термины спортивных единоборств;
- общие понятия о тактике спортивных единоборств;
- организационные формы и методы подготовки по спортивным единоборствам и физическому воспитанию средствами спортивных единоборств;
- биомеханическое обоснование технических действий, динамики и направленности усилий;
- классификация подвижных игр-единоборств;
- особенности структуры, содержания и организационных форм занятий;
- соревновательная деятельность и основы судейства в видах спортивных единоборств.

Практические умения и навыки:

Проверка знаний и практических умений выполнения изученных технических действий нападения и защиты в стойке и партере. Умение назвать, объяснить и показать упражнения, игры, приёмы нападения и защиты, изученные по программе:

- приемы самостраховки;
- подвижные игры с элементами единоборств;
- специально-подготовительные действия;
- техника нападения в стойке средствами спортивной борьбы;
- техника нападения в партере средствами спортивной борьбы;
- способы защиты в стойке и партере (лежа) от атакующих действий;

Определение уровня тактического мышления выполнение разнообразных тактических задач.

Владение методикой обучения:

- умение составить комплекс упражнений для разминки с включением специально-подготовительных действий и игр с элементами единоборств;

- умение составить план-конспект для проведения занятия с обучением элементам спортивных единоборств;

- практические навыки обучения и совершенствования с применением освоенных методик, используемых в системе подготовки по спортивным единоборствам;

- владение методикой обучения элементам техники спортивных единоборств.

Оценка умений применения методов слова и показа, профессионально-педагогических навыков обучения элементам единоборств и организации занятий с включением средств спортивных единоборств.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1.Общая характеристика борьбы, как учебной и спортивной дисциплины.

2.Зарождение видов борьбы (дзюдо, самбо, вольной и греко-римской борьбы) как вида спорта.

3.Белорусские борцы – чемпионы Олимпийских игр.

4.Белорусские борцы – чемпионы и призёры международных соревнований.

5.Правила соревнований борьбы дзюдо.

6.Правила соревнований борьбы самбо.

7.Правила соревнований вольной борьбы.

8.Правила соревнований греко-римской борьбы.

9.Характеристика специальных упражнений борцов.

10.Характеристика общеразвивающих упражнений борцов.

11.Характеристика специально-подготовительных упражнений борцов.

12.Характеристика специально-подводящих упражнений борцов.

13.Требования к технике безопасности на занятиях по борьбе.

14.Анатомические особенности, влияющие на технику борьбы.

15. Санитарно-гигиенические требования.
16. Анализ техники борьбы в стойке (дзюдо).
17. Анализ техники борьбы в партере (дзюдо).
18. Анализ техники борьбы в партере (самбо).
19. Анализ техники борьбы в стойке (самбо).
20. Анализ техники борьбы в стойке (вольная борьба).
21. Анализ техники борьбы в партере (вольная борьба).
22. Анализ техники борьбы в стойке (классическая борьба).
23. Анализ техники борьбы в партере (классическая борьба).
24. Классификация видов борьбы.
25. Виды борьбы, относящиеся к Олимпийским видам спорта.
26. Виды страховки на занятиях по борьбе.
27. Оборудование необходимое на занятиях по борьбе.

4.3 ФОРМЫ ДЛЯ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

4.3.1. Методические рекомендации по организации и выполнению самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;

- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и форме контроля знаний.

3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделам) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;
- задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
- студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания.

При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

Самостоятельная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодической литературы, подготовке сообщений, рефератов, докладов по вопросам развития физического воспитания в различных странах.

Перечень заданий управляемой самостоятельной работы студентов

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- проработка тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов;
- конспектирование учебной литературы;
- составление обзора научной литературы по заданной теме;
- подготовка к зачету.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- обсуждения рефератов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки рефератов, письменных докладов;
- индивидуальные беседы.

5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

5.1 УЧЕБНО-ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1.1 Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» для специальности 1-03 02 01

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор БГПУ
С.И.Коптева
«12» 12 2016 г.
Регистрационный № УД - 33-01-111-2016/уч.



СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине
для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-
рекреационная деятельность

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования 1 ступени по специальности 1-03 02 01 Физическая культура, утвержденного 30.08.2013 г. регистрационный № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

Э.А.Мицкевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный университет имени Максима Танка»

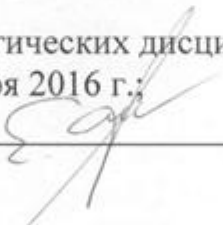
А.В.Котловский, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Соловцов В.В., доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент.
Коледа В.А., заведующий кафедрой физического воспитания и спорта «Белорусский государственный университет», доктор педагогических наук, профессор.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
протокол № 5 от «16» декабря 2016 г.;

Заведующий кафедрой  Е.А.Пимахин

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 2 от 27.12.2016)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
управления БГПУ

 Е.А.Кравченко

РЕЦЕНЗИЯ

на учебную программу учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

За основу составления программы был взят образовательный стандарт по специальности и учебный план, разработанный в соответствии с указанным стандартом, которые отражают государственные требования к подготовке специалиста.

Рецензируемая учебная программа разработана кафедрой спортивно-педагогических дисциплин. Состоит из пояснительной записки, содержания учебного материала, учебно-методической карты, информационной части и списка литературы, перечня используемых средств диагностики результатов учебной деятельности, тематического плана, зачетных требований. Учебный материал рассчитан на 54 учебных часа.

В пояснительной записке указывается соответствующие цель и задачи преподавания и изучения дисциплины, требования к ее освоению, общее количество часов, распределение аудиторного времени. Учебный материал структурирован по разделам и темам. Содержание учебного материала учитывает современное состояние и перспективы развития спортивных единоборств в мире и нашей стране, предусматривает освоение студентами современных методов обучения в этой области знаний.

Практические занятия ориентированы на совершенствование организационных и управленческих умений специалистов. На примере открытых просмотров и практических занятий со студентами анализируется организационно-методические аспекты проведения занятий по спортивному единоборству с разными возрастными группами.

В целом программа по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» соответствует предъявляемым требованиям по подготовке специалистов в сфере физической культуры и может быть рекомендована к использованию в учебном процессе.

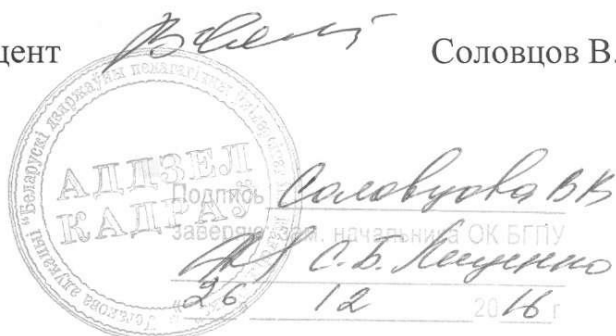
Рецензент:

Доцент кафедры теории и методики
физической культуры

УО «Белорусский государственный
педагогический университет
имени Максима Танка»

кандидат педагогических наук, доцент

Соловцов В.В.



Рецензия

на учебную программу учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Спортивные единоборства» для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Представленная на рецензию учебная программа подготовлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего образования Республики Беларусь, предъявляемыми к уровню подготовки кадров. Учебный материал рассчитан на 54 учебных часа.

Рецензируемая учебная программа разработана кафедрой спортивно-педагогических дисциплин. Состоит из пояснительной записки, содержания учебного материала, учебно-методической карты, информационной части и списка литературы, перечня используемых средств диагностики результатов учебной деятельности, тематического плана, зачетных требований. Целью изучения дисциплины является формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения средств спортивных единоборств в системе физического воспитания.

Практические занятия ориентированы на совершенствование организационных и управленческих умений специалистов. На примере открытых просмотров и практических занятий со студентами анализируется организационно-методические аспекты проведения занятий по спортивному единоборству с разными возрастными группами.

Программа направлена на формирование у студентов знаний, умений и навыков по использованию видов борьбы и единоборств на занятиях физической культурой и спортом, а так же предусматривает формирование у студентов организаторских умений и навыков с использованием разнообразных форм обучения.

В теоретическом разделе рассматриваются вопросы, связанные с историей и тенденциями развития спортивных единоборств, методами и приемами обучения.

В заключение следует подчеркнуть, что в целом учебная программа «Спортивные единоборства» по структуре, содержанию и оформлению соответствует требованиям, установленным для подобных документов и может быть представлена к утверждению и дальнейшему использованию в учебном процессе.

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
Белорусского государственного
университета
заслуженный тренер РБ,
доктор педагогических наук,
профессор



В.А. Коледа

мма по дисциплине «Спортивные единоборства» разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом.

Цель освоения дисциплины: формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения средств спортивных единоборств в системе физического воспитания.

Задачи изучения дисциплины:

- освоить основы теории и методики спортивных единоборств;
- приобрести навыки выполнения технических действий нападения и защиты в видах единоборств;
- овладеть методикой обучения техническим действиям и формами использования средств спортивных единоборств в системе физического воспитания.

Изучение учебной дисциплины «Спортивные единоборства» должно обеспечить формирование у студентов академических социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течении всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

Научно-методическая деятельность

ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

Педагогическая деятельность

ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями

Организационно-управленческая деятельность

ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-23. Работать с нормативными, правовыми актами и другими документами.

ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни

Учебной программой предусмотрено последовательное изучение разделов, содержащих учебный материал по технике выполнения физических упражнений с отягощением на основные мышечные группы, методике обучения составления физических упражнений в комплексы, а также по общей физической подготовке занимающихся. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на занятиях СПС в течение всего периода обучения, в процессе которого студенты совершенствуют свою спортивную подготовленность и приобретают знания, умения и навыки в избранной профессии.

В результате изучения учебной дисциплины «Спортивные единоборства» студент должен **знать:**

- вопросы истории единоборств, становления и развития современных видов спортивных единоборств;
- основные закономерности и отличительные особенности технико-тактических действий в видах спортивных единоборств;
- методику оздоровительно-развивающей и спортивно-прикладной направленности занятий с применением средств спортивных единоборств;

уметь:

- выполнять базовые технико-тактические действия нападения и защиты различных видов спортивных единоборств;
- использовать разнообразные средства спортивных единоборств при

проведении самостоятельных занятий;

- обеспечивать безопасность занятий по спортивным единоборствам;
- рационально и эффективно применять в учебно-тренировочной работе специально-подготовительные действия, подвижные игры с элементами единоборств;
- управлять процессом обучения и тренировки с применением средств единоборств;

владеть:

- истории и эволюции развития видов спортивной борьбы;
- классификации, терминологии и основных понятиях в спортивных единоборствах;
- общих основах теории спорта, методики обучения и построения процесса подготовки по спортивным единоборствам;
- биомеханических закономерностях двигательной деятельности и способах взаимодействий в условиях поединков с разными соперниками.

Преподавание и успешное изучение учебной дисциплины «Спортивные единоборства» осуществляется на базе приобретенных студентом знаний и умений по разделам следующих учебных дисциплин.

№ пп	Наименование дисциплины
1.	Анатомия человека <i>Раздел</i> Миология
2.	Теория и методика физического воспитания <i>Раздел</i> Развитие физических качеств
3.	Педагогика <i>Раздел</i> Теория воспитания
4.	Психология физической культуры и спорта <i>Раздел</i> Личностные качества спортсменов и

	тренеров
--	----------

Всего на изучение учебной дисциплины на дневной форме получения образования отводится 54 часа, из них аудиторных 34. Распределение аудиторных часов по видам занятий в 8 семестре: 6 часов лекций, 28 часов практических занятий, 20 часов самостоятельной работы студента.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом в 8 семестре в форме зачета.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Общие основы теории и методики спортивных единоборств

Тема 1.1. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств

Место и значение спортивных единоборств в современном спортивном движении и системе физического воспитания. Потенциальные возможности средств единоборств для физического совершенствования человека.

Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Зарождение видов единоборств в истории человечества. Единоборство без оружия как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки молодежи. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и на континентах от древних веков до наших дней. Классификация спортивных единоборств по особенностям технических действий. Единоборства с ударной, бросковой, ударно-бросковой техникой. Национальные виды борьбы. Возникновение и развитие национальных видов борьбы. Классификация национальных видов борьбы народов мира по разрешенным действиям. Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока.

Борьба в средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка. Эволюция разных направлений национальных видов борьбы стран и народов в современные виды спортивной борьбы. Значение национальных видов борьбы в формировании современных видов спортивной борьбы. Восточные боевые искусства и системы. Развитие видов спорта с ударной техникой. Обоснование популярности видов спортивных единоборств. Состояние и перспективы развития видов спортивных единоборств в мире. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и континентах от древних веков до наших дней.

Тема 1.2. Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств

Классификация технических действий: классы, подклассы, группы, подгруппы.

Техника видов спортивной борьбы. Приемы нападения и защиты в стойке и партере.

Принципы классификации технических действий видов спортивной борьбы. Определение понятий: перевод, сваливание, бросок, переворот, удержание, болевой прием, удушающий прием. Основные и сопутствующие действия. Захваты и их особенности, взаиморасположения и способы перемещений, дистанции, стойки.

Особенности видов единоборств с ударной техникой. Классификация ударов. Удары руками и разновидности. Удары ногами и разновидности.

Тактика, как неотъемлемая часть искусства единоборства. Обоснование содержания и значения тактики единоборства на основе классификации тактики спортивной борьбы.

Разделы тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий. Тактические приемы: вызов, угроза, двойной обман. Способы выведения из равновесия. Тактика ведения схватки. Группы тактических

действий: маневрирование, маскировка, подавление, преследование. Манеры ведения схватки: атакующая, оборонительная, контратакующая. Взаимосвязь тактической и технической подготовки. Тактика участия в соревнованиях (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений).

Тема 1.3. Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий

Здоровье занимающихся как важная задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности на занятиях. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Условия входа и выхода из зала во время занятий.

Тема 1.4. Приемы страховки и само страховки

Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приёмы само страховки и правил страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Правила безопасного выполнения технических действий. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное. Запрещённые действия. Меры предотвращения применения запрещённых приемов. Специальные упражнения для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Подвижные игры с элементами единоборств.

Раздел 2. Средства спортивных единоборств. Методика обучения

технико-тактическим действиям**Тема 2.1. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств**

Упражнение как средство и метод формирования двигательных навыков. Основные и вспомогательные упражнения. Система основных упражнений. Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика, как специальные упражнения комплексной координационно-кондиционной направленности. Система подготовительных упражнений: общеразвивающие и специально подготовительные упражнения. Специально-подготовительные действия: перемещения (маневрирование) с принятием определенных поз и положений к сопернику. Способы сближения и удаления по отношению к площади опоры соперника, перемещения в захватах. Имитационные упражнения. Способы выполнения имитационных действий. Особенности захватов и способы их осуществления. Система специальных упражнений для подготовки к изучению техники. Специальные упражнения для нарушения равновесия соперника. Способы выведений из равновесия. Биомеханическое обоснование направленности и динамики усилий при выполнении упражнений.

Тема 2.2. Методика обучения приемам самостраховки

Специальные упражнения самостраховки (способы безопасных падений). Специальные упражнения для мышц шеи на борцовском мосту и в упоре головой о ковер. Перевороты, забеги, вставания на мост из положения стоя. Требования по обеспечению безопасности и формы организации занимающихся при обучении приемам самостраховки. Приемы страховки. Способы и методика обучения безопасным падениям. Последовательность обучения разнообразным способам падений. Обучение способам безопасных падений на спину, на бок, на грудь, с постепенным

усложнением выполнения. Падения через партнера, стоящего на четвереньках. Падения через руку партнера. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.

Тема 2.3. Методика применения специализированных игр-единоборств

Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате, игры - дебюты. Использование специализированных подвижных игр-единоборств. Организация применения подвижных игр-единоборств.

Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Овладение правилами и практическими умениями выполнения подвижных игр с элементами единоборств.

Тема 2.4. Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств

Специальные упражнения. Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником (подшагиванием, зашагиванием, выпадами); повороты (сближаясь или удаляясь от соперника), подвороты спиной к сопернику (вправо, влево); седы (перемещения на колени, на ягодицы), вращения.

Способы нарушения равновесия соперника для подготовки выполнения приемов. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Перевороты на мосту, забегания.

Тема 2.5. Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств

Организационные формы разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание. Решение основных задач подготовки систем организма к основной физической деятельности, наряду с параллельно решаемыми педагогическими задачами. Варьирование физическими упражнениями для всех двигательных и функциональных действий.

Части разминки (разогревающая, растягивающе-разминающая и специально-подводящая). Дозировка и последовательность применения упражнений. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, как средства ускоренного обучения новым технико-тактическим действиям. Освоение способов перемещений: вперёд, назад, в стороны, с поворотом на 90° , 180° , с выпадами, изучение элементов подходов к сопернику и взаиморасположений при выполнении приемов.

Простейшие способы борьбы. Имитация ударов и бросковых действий. Изучение способов выведений из равновесия. Особенности и методика обучения выведениям из равновесия рывком, толчком, скручиванием. Приобретение практических умений выполнения специальных упражнений борца на мосту и в упоре головой для мышц шеи.

Тема 2.6. Основы техники и тактики видов спортивных единоборств

Технический арсенал видов спортивных единоборств и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приёмов и защит). Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лёжа. Центр тяжести и общий центр тяжести, изменение расположений в различных ситуациях единоборства. Проекция

общего центра тяжести на площадь опоры и изменение её положения при выполнении приёмов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приёмов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приёмов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при выполнении приёмов и защит. Рычаг. Динамика пары сил. Особенности использования рычага: плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода.

Тема 2.7. Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой

Технические действия видов спортивной борьбы. Понятия о приемах нападения и защиты. Приемы нападения средствами перемещения соперника в стойке и в партере (лежа). Структура технических действий в стойке. Отличительные особенности выполнения технических действий с учетом специфики вида борьбы.

Способы выполнения переводов, сваливаний, бросков.

Структура и методика обучения переводам нырком, рывком, вращением.

Структура и методика обучения сваливаниям сбиванием и скручиванием.

Структура и методика обучения броскам наклоном (задняя подножка, броски захватом ног, зацепы голенью изнутри, боковой и передний переворот).

Структура и методика обучения броскам поворотом (бросок через плечи).

Структура и методика обучения броскам подворотом (через бедро,

через спину, через плечо, передняя подножка, подхват под одну или две ноги).

Структура и методика обучения броскам подсекающего действия.

Структура и методика обучения броскам вращением.

Структура и методика обучения броскам седом (с колен через плечо, передняя подножка с колен, бросок через плечи с колен или садясь, боковая подножка, подсад голенью изнутри или упором стопой в живот).

Фазы бросков и направленность усилий. Броски преграждающего действия: подножки (задняя, передняя). Броски преграждающе-подбивающего действия: зацепы. Броски подсекающего действия: подсечки. Броски подбивающего действия: подхваты. Броски преграждающе-поднимающего действия: подсады. Броски поднимающе-вращающего действия. Особенности выполнения бросков без падения, в падении (седом, прогибом, с колен). Ознакомление и освоение тактики подготовки и проведения приемов в заданных динамических ситуациях.

Освоение защитных действий и контрприемов универсального типа: способы изменения положения к сопернику, блокирующие действия, ответные защитно-контратакующие действия.

Изучение техники нападения и защиты в партере (лежа): перевороты соперника из положения высокого партера (на четвереньках): скручиванием, вращением, седом, прогибом из разных взаимоположений. Перевороты соперника из положения лежа на животе: переходом, забеганием, разгибанием.

Перевороты соперника лежа на спине (самбо, дзюдо).

Болевые приемы: рычагом, узлом, ущемлением. Способы захватов и переходов на приемы. Особенности выполнения. Удушающие приемы и способы выполнения: кистями рук, предплечьем, с помощью ног.

Способы удержаний: сбоку, поперек, сверху, со стороны головы, со стороны ног.

Защиты как технические приемы. Защитные действия от приемов

нападения в партере (лежа). Способы преследований после переворачиваний соперника на спину. Способы контроля соперника, находящегося спиной к ковру (удержания, дожимания на мосту). Способы захватов для проведения болевых приемов на суставы рук и ног. Способы захватов для выполнения удушающих приемов. Защиты, уходы, контрприемы от нападающих действий в партере (лежа). Сопутствующие элементы технических действий: основные положения, перемещения, дистанции, захваты, упоры, взаиморасположения.

Тема 2.8. Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств

Отличительные особенности структуры и направленности занятий с учетом специфики вида единоборств. Приобретение практического опыта в определении задач и содержания учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий по единоборствам. Умение дать краткую характеристику задач, организационных форм и содержания отдельных частей занятия.

Овладение особенностями проведения разминки для занятий спортивными единоборствами. Разнообразие форм и структуры основной части занятий. Вариативность заданий для решения задач урока. Особенности занятий единоборствами с ударной техникой и комплексными технико-тактическими действиями. Разновидности схваток в видах спортивной борьбы. Формы организации и содержание заключительной части занятий.

Методы сопряженного воздействия на функциональные системы и физические качества занимающихся. Основы специальной подготовки. Методика управления физической нагрузкой. Формы текущего и оперативного контроля и оценки влияния учебно-тренировочной работы на состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся.

Обоснование параметров выполняемых заданий и периодов восстановления в зависимости от интенсивности и мощности выполняемой работы.

Приобретение практического опыта в реализации запланированных схем проведения частей разминки с включением специально-подготовительных упражнений. Овладение методикой обучения приемам единоборств на основе соблюдения дидактических приемов "от легкого к трудному", "от простого к сложному", "от известного к неизвестному". Проверка знаний и умений распределения учебного материала по степени сложности, умений использования приобретенных двигательных навыков для освоения новых сложных технических действий.

Проведение занятий обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств, применением подвижных игр - единоборств. Использование соревновательного метода с применением средств простейших разновидностей противоборства в обусловленных положениях (игры-дебюты): в стойке вне захвата ("сумо"), в крестовом захвате, с захватом пояса. Различные варианты борьбы лежа: ногами ("цыганская борьба"), с определенными заданиями. Коллективные игры с элементами борьбы. Формирование профессионально-педагогических навыков организации и проведения частей занятий и заданий с применением элементов единоборств.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»
ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		(внеаудиторная) работа студентов	обеспечение занятий (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские) занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8
8 семестр							
1.	ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ	4	4	6			

1.1.	Тема 1.1.Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств (2ч.) Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Возникновение и развитие национальных видов борьбы.	2					
1.2.	Тема 1.2.Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств (2ч.) Классификация технических действий. Техника видов спортивной борьбы. Разделы тактики, тактика подготовки и проведения технических действий, тактические приемы.		2	2	Материал лекции, таблицы	7,9	отработка практических умений
1.3.	Тема 1.3.Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий (2ч.). Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики	2		2	Материал лекции, таблицы	4,6,7	письменный опрос

	борьбы.						
1.4.	Тема 1.4.Приемы страховки и самостраховки (2ч.). Приёмы самостраховки и правил страховки партнёра. Запрещённые действия.		2	2			отработка практических умений
2.	Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям	2	24	14			
2.1.	Тема 2.1.Система упражнений и специально- подготовительных действий спортивных единоборств (2ч.) Основные и вспомогательные упражнения. Координационные и кондиционные упражнения.		2		видеозаписи	6,7,9	устный опрос
2.2.	Тема 2.2.Методика обучения приемам самостраховки (2ч.) Специальные упражнения самостраховки. Способы и методика обучения безопасным падениям. Специальные упражнения страховки партнера при		2	2	видеозаписи	4,6,7,9	отработка практических умений

	разучивании бросков.						
2.3.	Тема 2.3.Методика применения специализированных игр-единоборств (2ч.) Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате, игры - дебюты.		2	2	видеозаписи	3	отработка практических умений
2.4.	Тема 2.4.Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств (4ч.) Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником, повороты, подвороты спиной к сопернику, седы, вращения. Способы нарушения равновесия соперника. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков.		4		видеозаписи	4,6,7,9	отработка практических умений

2.5.	Тема 2.5.Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств (2ч.) Простейшие способы борьбы. Имитация ударов и бросковых действий.		2	2	видеозаписи	6,7,9	отработка практических умений
2.6.	Тема 2.6.Основы техники и тактики спортивных единоборств (2ч.) Технический арсенал видов спортивных единоборств и закономерности его формирования Биомеханические характеристики.	2		2	видеозаписи	1,2,4,5, 6,7,9	устный опрос
2.7.	Тема 2.7.Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой (6ч.) Способы выполнения переводов нырком, рывком, вращением, сваливаний сбиванием и скручиванием. Структура и методика обучения броскам поворотом (бросок через плечи). Структура и методика обучения броскам подворотом (через бедро, через спину, через плечо, передняя подножка, подхват под одну или две ноги). Структура и методика обучения броскам		6		видеозаписи	4,9	отработка практических умений

	подсекающего действия. Структура и методика обучения броскам вращением. Структура и методика обучения броскам седом.						
2.8.	Тема 2.8.Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств (бч.). Разновидности схваток в видах спортивной борьбы. Проведение занятий обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств, применением подвижных игр - единоборств. Использование соревновательного метода с применением средств простейших разновидностей противоборства в обусловленных положениях (игры-дебюты): в стойке вне захвата ("сумо"), в крестовом захвате, с захватом		6	6	Материал лекции, таблицы	1,2,6,9	отработка практических умений

	пояса.						
	Всего в 8-ом семестре	6	28	20			зачет
	Итого по учебной дисциплине	54ч.					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.
2. Э.А. Мицкевич Самбо/ учебное пособие – Минск 2003г. С. 52-61
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.
4. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81
5. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / ФЕНИКС, 2004. – 216 с.
6. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288
7. В.А. Максимович, В.С. ИВКО, А.А. Кудель, И.Ю. Попко. 2004 г. 174 с. История развития греко-римской борьбы в РБ. Учебное пособие по конкурсу «Спортивные единоборства» для студентов специальности «Физкультура и спорт».

Дополнительная литература:

8. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
9. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов / учебное пособие – Москва 2012 г.
10. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо / Дзюдо. Система и борьба // учебник – Москва, 2006 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодической литературы, подготовке сообщений, рефератов, докладов по вопросам развития физического воспитания в различных странах.

Перечень заданий для самостоятельной работы:

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- проработка тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов;
- конспектирование учебной литературы;
- составление обзора научной литературы по заданной теме;
- подготовка к зачету.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- обсуждения рефератов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки рефератов, письменных докладов;
- индивидуальные беседы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- отработка практических умений;
- устный опрос;
- письменный опрос;
- сдача зачёта.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Теоретическая подготовка:

- знание основ теории и методики спортивных единоборств в объеме программы курса.
- исторические сведения о возникновении и развитии видов спортивных единоборств;
- место и роль спортивных единоборств в физическом и нравственном воспитании;
- классификация видов спортивных единоборств и основные отличительные признаки;
- классификация технических действий видов спортивной борьбы;
- основные понятия, определения, термины спортивных единоборств;
- общие понятия о тактике спортивных единоборств;
- организационные формы и методы подготовки по спортивным единоборствам и физическому воспитанию средствами спортивных единоборств;
- биомеханическое обоснование технических действий, динамики и направленности усилий;
- классификация подвижных игр-единоборств;
- особенности структуры, содержания и организационных форм

занятий;

- соревновательная деятельность и основы судейства в видах спортивных единоборств.

Практические умения и навыки:

Проверка знаний и практических умений выполнения изученных технических действий нападения и защиты в стойке и партере. Умение назвать, объяснить и показать упражнения, игры, приёмы нападения и защиты, изученные по программе:

- приемы самостраховки;
- подвижные игры с элементами единоборств;
- специально-подготовительные действия;
- техника нападения в стойке средствами спортивной борьбы;
- техника нападения в партере средствами спортивной борьбы;
- способы защиты в стойке и партере (лежа) от атакующих действий;

Определение уровня тактического мышления выполнение разнообразных тактических задач.

Владение методикой обучения:

- умение составить комплекс упражнений для разминки с включением специально-подготовительных действий и игр с элементами единоборств;
- умение составить план-конспект для проведения занятия с обучением элементам спортивных единоборств;
- практические навыки обучения и совершенствования с применением освоенных методик, используемых в системе подготовки по спортивным единоборствам;
- владение методикой обучения элементам техники спортивных единоборств.

Оценка умений применения методов слова и показа, профессионально-педагогических навыков обучения элементам единоборств и организации занятий с включением средств спортивных единоборств.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

- 1.Общая характеристика борьбы, как учебной и спортивной дисциплины.
- 2.Зарождение видов борьбы (дзюдо, самбо, вольной и греко-римской борьбы) как вида спорта.
- 3.Белорусские борцы – чемпионы Олимпийских игр.
- 4.Белорусские борцы – чемпионы и призёры международных соревнований.
- 5.Правила соревнований борьбы дзюдо.
- 6.Правила соревнований борьбы самбо.
- 7.Правила соревнований вольной борьбы.
- 8.Правила соревнований греко-римской борьбы.
- 9.Характеристика специальных упражнений борцов.
- 10.Характеристика общеразвивающих упражнений борцов.
- 11.Характеристика специально-подготовительных упражнений борцов.
- 12.Характеристика специально-подводящих упражнений борцов.
- 13.Требования к технике безопасности на занятиях по борьбе.
- 14.Анатомические особенности, влияющие на технику борьбы.
- 15.Санитарно-гигиенические требования.
- 16.Анализ техники борьбы в стойке (дзюдо).
- 17.Анализ техники борьбы в партере (дзюдо).
- 18.Анализ техники борьбы в партере (самбо).
- 19.Анализ техники борьбы в стойке (самбо).
- 20.Анализ техники борьбы в стойке (вольная борьба).
- 21.Анализ техники борьбы в партере (вольная борьба).
- 22.Анализ техники борьбы в стойке (классическая борьба).
- 23.Анализ техники борьбы в партере (классическая борьба).
- 24.Классификация видов борьбы.

25.Виды борьбы, относящиеся к Олимпийским видам спорта.

26.Виды страховки на занятиях по борьбе.

27.Оборудование необходимое на занятиях по борьбе.

Наименования разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная)
	Всего	Лекции	Практические (семинарские)	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Общие основы теории и методики спортивных единоборств	14	4	4	6
Тема 1.1.. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств	2	2		
Тема 1.2. Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств	4		2	2
Тема 1.3. Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий	4	2		2
Тема 1.4. Приемы страховки и самостраховки.	4		2	2
Раздел 2. Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям	40	2	24	14
Тема 2.1. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств	2		2	
Тема 2.2. Методика обучения приемам самостраховки	4		2	2
Тема 2.3. Методика применения специализированных игр-единоборств	4		2	2

Тема 2.4. Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств	4		4	
Тема 2.5. Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств	4		2	2
Тема 2.6. Основы техники и тактики спортивных единоборств	4	2		2
Тема 2.7. Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой	6		6	
Тема 2.8. Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств	12		6	6
Итого часов:	54	6	28	20

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физической культуры	Согласованно на уровне учебных программ	Протокол № 5 от 16 декабря 2016

5.1.2. Учебная программа учреждения высшего образования учебной дисциплины «Спортивные единоборства»

для специальностей

Специальность

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям);

Направление специальности

1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная);

Специальность

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);

Направление специальности

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);

Специальность

1- 88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);

Направление специальности

1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура);

Специальность

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям);

Направление специальности

1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме).

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор БГПУ
С.И.Коптева
«12» _____ 2016 г.
Регистрационный № УД - 33-01-112-2016 /уч.

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине (по выбору студента) для специальностей:

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям)

Направление специальности **1-88 01 02-01** Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям)

Направление специальности **1-88 01 01-01** Физическая культура (лечебная)

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

Направление специальности **1-88 02 01-04** Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)

Направление специальности **1-89 02 01-02** Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования 1 ступени для специальности 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям), утвержденного 30.08.2013 г. регистрационный № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

Э.А.Мицкевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный университет имени Максима Танка»

А.В.Котловский, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный университет имени Максима Танка»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
протокол №5 от «16» декабря 2016 г.;

Заведующий кафедрой _____ Е.А.Пимахин

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 4 от «21» декабря 2016 г.)

Председатель _____ А.Н.Касперович

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
управления БГПУ

_____ Е.А.Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по дисциплине «Спортивные единоборства» разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом.

Цель освоения дисциплины: формирование у студентов знаний, практических умений и навыков для эффективного применения средств спортивных единоборств в системе физического воспитания.

Задачи изучения дисциплины:

- освоить основы теории и методики спортивных единоборств;
- приобрести навыки выполнения технических действий нападения и защиты в видах единоборств;
- овладеть методикой обучения техническим действиям и формами использования средств спортивных единоборств в системе физического воспитания.

Изучение учебной дисциплины «Спортивные единоборства» должно обеспечить формирование у студентов академических социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течении всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

Научно-методическая деятельность

ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

Педагогическая деятельность

ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

ПК-12. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями

Организационно-управленческая деятельность

ПК-22. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-23. Работать с нормативными, правовыми актами и другими документами.

ПК-24. Анализировать и оценивать собранные данные.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни

Учебной программой предусмотрено последовательное изучение разделов, содержащих учебный материал по технике выполнения физических упражнений с отягощением на основные мышечные группы, методике обучения составления физических упражнений в комплексы, а также по общей физической подготовке занимающихся. Учебно-тренировочный процесс осуществляется на занятиях СПС в течение всего периода обучения, в процессе которого студенты совершенствуют свою спортивную подготовленность и приобретают знания, умения и навыки в избранной профессии.

В результате изучения учебной дисциплины «Спортивные единоборства» студент должен **знать:**

- вопросы истории единоборств, становления и развития современных видов спортивных единоборств;

- основные закономерности и отличительные особенности технико-тактических действий в видах спортивных единоборств;

- методику оздоровительно-развивающей и спортивно-прикладной направленности занятий с применением средств спортивных единоборств.

уметь:

– выполнять базовые технико-тактические действия нападения и защиты различных видов спортивных единоборств.

– использовать разнообразные средства спортивных единоборств при проведении самостоятельных занятий;

– обеспечивать безопасность занятий по спортивным единоборствам;

– рационально и эффективно применять в учебно-тренировочной работе специально-подготовительные действия, подвижные игры с элементами единоборств.

– управлять процессом обучения и тренировки с применением средств единоборств;

владеть:

- истории и эволюции развития видов спортивной борьбы;

- классификации, терминологии и основных понятиях в спортивных единоборствах;

- общих основах теории спорта, методики обучения и построения процесса подготовки по спортивным единоборствам;

- биомеханических закономерностях двигательной деятельности и способах взаимодействий в условиях поединков с разными соперниками.

Преподавание и успешное изучение учебной дисциплины «Спортивные единоборства» осуществляется на базе приобретенных студентом знаний и умений по разделам следующих учебных дисциплин.

№ пп	Наименование дисциплины
1.	Анатомия человека <i>Раздел</i> Миология
2.	Теория и методика физического воспитания <i>Раздел</i> Развитие физических качеств
3.	Педагогика

	Раздел Теория воспитания
4.	Психология физической культуры и спорта <i>Раздел</i> Личностные качества спортсменов и тренеров

Всего на изучение учебной дисциплины на дневной форме получения образования отводится 72 часа, из них аудиторных 34. Распределение аудиторных часов по видам занятий в 8 семестре: 12 часов лекций, 22 часа практических занятий, 38 часов самостоятельной работы студента.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом в 8 семестре в форме зачета.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. Общие основы теории и методики спортивных единоборств

Тема 1.1. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств

Место и значение спортивных единоборств в современном спортивном движении и системе физического воспитания. Потенциальные возможности средств единоборств для физического совершенствования человека.

Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Зарождение видов единоборств в истории человечества. Единоборство без оружия как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки молодежи. Использование средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и на континентах от древних веков до наших дней. Классификация спортивных единоборств по особенностям технических действий. Единоборства с ударной, бросковой, ударно-бросковой техникой. Национальные виды борьбы. Возникновение и развитие национальных видов борьбы. Классификация национальных видов борьбы народов мира по разрешенным действиям. Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока. Борьба в средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка. Эволюция разных направлений национальных видов борьбы стран и народов в современные виды спортивной борьбы. Значение национальных видов борьбы в формировании современных видов спортивной борьбы. Восточные боевые искусства и системы. Развитие видов спорта с ударной техникой. Обоснование популярности видов спортивных единоборств. Состояние и перспективы развития видов спортивных единоборств в мире. Использование

средств единоборств в системе физического воспитания в различных странах и континентах от древних веков до наших дней.

**Тема 1.2. Классификация технико-тактических действий,
основных
понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств**

Классификация технических действий: классы, подклассы, группы, подгруппы.

Техника видов спортивной борьбы. Приемы нападения и защиты в стойке и партере.

Принципы классификации технических действий видов спортивной борьбы. Определение понятий: перевод, сваливание, бросок, переворот, удержание, болевой прием, удушающий прием. Основные и сопутствующие действия. Захваты и их особенности, взаиморасположения и способы перемещений, дистанции, стойки.

Особенности видов единоборств с ударной техникой. Классификация ударов. Удары руками и разновидности. Удары ногами и разновидности.

Тактика, как неотъемлемая часть искусства единоборства. Обоснование содержания и значения тактики единоборства на основе классификации тактики спортивной борьбы.

Разделы тактики. Тактика подготовки и проведения технических действий. Тактические приемы: вызов, угроза, двойной обман. Способы выведения из равновесия. Тактика ведения схватки. Группы тактических действий: маневрирование, маскировка, подавление, преследование. Манеры ведения схватки: атакующая, оборонительная, контратакующая. Взаимосвязь тактической и технической подготовки. Тактика участия в соревнованиях (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений).

Тема 1.3. Правила безопасности и профилактика травматизма при

проведении занятий

Здоровье занимающихся как важнейшая задача учебно-тренировочного процесса. Комплексный подход к обеспечению безопасности на занятиях. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей. Условия входа и выхода из зала во время занятий.

Тема 1.4. Приемы страховки и само страховки

Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приёмы само страховки и правил страховки партнёра как обязательное условие обеспечения безопасности занятий. Правила безопасного выполнения технических действий. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное. Запрещённые действия. Меры предотвращения применения запрещенных приемов. Специальные упражнения для укрепления мышц шеи, для укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Подвижные игры с элементами единоборств.

Тема 1.5. Составление индивидуального плана тренировки дзюдоиста и анализ его выполнения

Определение понятий "подготовка" и "подготовленность" в дзюдо. Стороны подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.

Методика приема нормативных требований по различным сторонам подготовки спортсменов.

Составление индивидуального плана тренировки в зависимости от уровня подготовленности борца с учетом особенностей календаря соревнований.

Тема 1.6. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Форма и содержание плана-конспекта занятия. Цель и задачи урока. Содержание и дозировка вводной части, основной и заключительной.

Раздел 2. Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям

Тема 2.1. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств

Упражнение как средство и метод формирования двигательных навыков. Основные и вспомогательные упражнения. Система основных упражнений. Координационные и кондиционные упражнения. Техника и тактика, как специальные упражнения комплексной координационно-кондиционной направленности. Система подготовительных упражнений: общеразвивающие и специально подготовительные упражнения. Специально-подготовительные действия: перемещения (маневрирование) с принятием определенных поз и положений к сопернику. Способы сближения и удаления по отношению к площади опоры соперника, перемещения в захватах. Имитационные упражнения. Способы выполнения имитационных действий. Особенности захватов и способы их осуществления. Система специальных упражнений для подготовки к изучению техники. Специальные

упражнения для нарушения равновесия соперника. Способы выведений из равновесия. Биомеханическое обоснование направленности и динамики усилий при выполнении упражнений.

Тема 2.2. Методика обучения приемам самостраховки

Специальные упражнения самостраховки (способы безопасных падений). Специальные упражнения для мышц шеи на борцовском мосту и в упоре головой о ковер. Перевороты, забеги, вставания на мост из положения стоя. Требования по обеспечению безопасности и формы организации занимающихся при обучении приемам самостраховки. Приемы страховки. Способы и методика обучения безопасным падениям. Последовательность обучения разнообразным способам падений. Обучение способам безопасных падений на спину, на бок, на грудь, с постепенным усложнением выполнения. Падения через партнера, стоящего на четвереньках. Падения через руку партнера. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.

Тема 2.3. Методика применения специализированных игр-единоборств

Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате, игры - дебюты. Использование специализированных подвижных игр-единоборств. Организация применения подвижных игр-единоборств.

Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Овладение правилами и практическими умениями выполнения подвижных игр с элементами единоборств.

Тема 2.4. Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств

Специальные упражнения. Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником (подшагиванием, зашагиванием, выпадами); повороты (сближаясь или удаляясь от соперника), подвороты спиной к сопернику (вправо, влево); седы (перемещения на колени, на ягодицы), вращения.

Способы нарушения равновесия соперника для подготовки выполнения приемов. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами. Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Перевороты на мосту, забегания.

Тема 2.5. Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств

Организационные формы разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Структура и содержание. Решение основных задач подготовки систем организма к основной физической деятельности, наряду с параллельно решаемыми педагогическими задачами. Варьирование физическими упражнениями для всех двигательных и функциональных действий.

Части разминки (разогревающая, растягивающе-разминающая и специально-подводящая). Дозировка и последовательность применения упражнений. Применение специально-подготовительных и имитационных упражнений, как средства ускоренного обучения новым технико-тактическим действиям. Освоение способов перемещений: вперёд, назад, в стороны, с

поворотом на $90^{\circ}, 180^{\circ}$, с выпадами, изучение элементов подходов к сопернику и взаиморасположений при выполнении приемов.

Простейшие способы борьбы. Имитация ударов и бросковых действий. Изучение способов выведений из равновесия. Особенности и методика обучения выведениям из равновесия рывком, толчком, скручиванием. Приобретение практических умений выполнения специальных упражнений борца на мосту и в упоре головой для мышц шеи.

Тема 2.6. Основы техники и тактики видов спортивных единоборств

Технический арсенал видов спортивных единоборств и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники (приёмов и защит). Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лёжа. Центр тяжести и общий центр тяжести, изменение расположений в различных ситуациях единоборства. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение её положения при выполнении приёмов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приёмов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приёмов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направление и взаимосвязь. Величина и направление действия сил при выполнении приёмов и защит. Рычаг. Динамика пары сил. Особенности использования рычага: плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода.

Тема 2.7. Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой

Технические действия видов спортивной борьбы. Понятия о приемах

нападения и защиты. Приемы нападения средствами перемещения соперника в стойке и в партере (лежа). Структура технических действий в стойке. Отличительные особенности выполнения технических действий с учетом специфики вида борьбы.

Способы выполнения переводов, сваливаний, бросков.

Структура и методика обучения переводам нырком, рывком, вращением.

Структура и методика обучения сваливаниям сбиванием и скручиванием.

Структура и методика обучения броскам наклоном (задняя подножка, броски захватом ног, зацепы голенью изнутри, боковой и передний переворот).

Структура и методика обучения броскам поворотом (бросок через плечи).

Структура и методика обучения броскам подворотом (через бедро, через спину, через плечо, передняя подножка, подхват под одну или две ноги).

Структура и методика обучения броскам подсекающего действия.

Структура и методика обучения броскам вращением.

Структура и методика обучения броскам седом (с колен через плечо, передняя подножка с колен, бросок через плечи с колен или садясь, боковая подножка, подсад голенью изнутри или упором стопой в живот).

Фазы бросков и направленность усилий. Броски преграждающего действия: подножки (задняя, передняя). Броски преграждающе-подбивающего действия: зацепы. Броски подсекающего действия: подсечки. Броски подбивающего действия: подхваты. Броски преграждающе-поднимающего действия: подсады. Броски поднимающе-вращающего действия. Особенности выполнения бросков без падения, в падении (седом, прогибом, с колен). Ознакомление и освоение тактики подготовки и проведения приемов в заданных динамических ситуациях.

Освоение защитных действий и контрприемов универсального типа: способы изменения положения к сопернику, блокирующие действия, ответные защитно-контратакующие действия.

Изучение техники нападения и защиты в партере (лежа): перевороты соперника из положения высокого партера (на четвереньках): скручиванием, вращением, седом, прогибом из разных взаимоположений. Перевороты соперника из положения лежа на животе: переходом, забеганием, разгибанием.

Перевороты соперника лежа на спине (самбо, дзюдо).

Болевые приемы: рычагом, узлом, ущемлением. Способы захватов и переходов на приемы. Особенности выполнения. Удушающие приемы и способы выполнения: кистями рук, предплечьем, с помощью ног.

Способы удержаний: сбоку, поперек, сверху, со стороны головы, со стороны ног.

Защиты как технические приемы. Защитные действия от приемов нападения в партере (лежа). Способы преследований после переворачиваний соперника на спину. Способы контроля соперника, находящегося спиной к ковру (удержания, дожимания на мосту). Способы захватов для проведения болевых приемов на суставы рук и ног. Способы захватов для выполнения удушающих приемов. Защиты, уходы, контрприемы от нападающих действий в партере (лежа). Сопутствующие элементы технических действий: основные положения, перемещения, дистанции, захваты, упоры, взаиморасположения.

Тема 2.8. Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств

Отличительные особенности структуры и направленности занятий с учетом специфики вида единоборств. Приобретение практического опыта в определении задач и содержания учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий по единоборствам. Умение дать краткую характеристику задач, организационных форм и содержания отдельных частей занятия.

Овладение особенностями проведения разминки для занятий спортивными единоборствами. Разнообразие форм и структуры основной части занятий. Вариативность заданий для решения задач урока. Особенности занятий единоборствами с ударной техникой и комплексными технико-тактическими действиями. Разновидности схваток в видах спортивной борьбы. Формы организации и содержание заключительной части занятий.

Методы сопряженного воздействия на функциональные системы и физические качества занимающихся. Основы специальной подготовки. Методика управления физической нагрузкой. Формы текущего и оперативного контроля и оценки влияния учебно-тренировочной работы на состояние здоровья и уровень подготовленности занимающихся. Обоснование параметров выполняемых заданий и периодов восстановления в зависимости от интенсивности и мощности выполняемой работы.

Приобретение практического опыта в реализации запланированных схем проведения частей разминки с включением специально-подготовительных упражнений. Овладение методикой обучения приемам единоборств на основе соблюдения дидактических приемов "от легкого к трудному", "от простого к сложному", "от известного к неизвестному". Проверка знаний и умений распределения учебного материала по степени сложности, умений использования приобретенных двигательных навыков

для освоения новых сложных технических действий.

Проведение занятий обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств, применением подвижных игр-единоборств. Использование соревновательного метода с применением средств простейших разновидностей противоборства в обусловленных положениях (игры-дебюты): в стойке вне захвата ("сумо"), в крестовом захвате, с захватом пояса. Различные варианты борьбы лежа: ногами ("цыганская борьба"), с определенными заданиями. Коллективные игры с элементами борьбы. Формирование профессионально-педагогических навыков организации и проведения частей занятий и заданий с применением элементов единоборств.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; Перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов		(внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские) занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8
8 семестр							
1.	ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ	8	4	16			
1.1.	Тема 1.1. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств. Истоки возникновения и становления спортивных единоборств. Возникновение и развитие национальных видов борьбы.	2		2			

1.2.	Тема 1.2.Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств. Классификация технических действий. Техника видов спортивной борьбы. Разделы тактики, тактика подготовки и проведения технических действий, тактические приемы.		2	2	Материал лекции, таблицы	7,9	отработка практических умений
1.3.	Тема 1.3.Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы.	2		2	Материал лекции, таблицы	4,6,7	письменный опрос
1.4.	Тема 1.4.Приемы страховки и самостраховки. Приёмы самостраховки и правил страховки партнёра. Запрещённые действия.		2	2			отработка практических умений
1.5.	Тема 1.5. Составление индивидуального плана тренировки дзюдоиста и анализ его выполнения. Составление индивидуального плана тренировки в	2		4	Материал лекции, таблицы	4,6,7	устный опрос

	зависимости от уровня подготовленности борца с учетом особенностей календаря соревнований.						
1.6.	Тема 1.6. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Форма и содержание плана-конспекта занятия. Цель и задачи урока. Содержание и дозировка вводной части, основной и заключительной.	2		4	Материал лекции, таблицы	4,6,7	устный опрос
2.	Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям	4	18	22			
2.1.	Тема 2.1. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств. Основные и вспомогательные упражнения. Координационные и кондиционные упражнения.	2		2	видеозаписи	6,7,9	устный опрос
2.2.	Тема 2.2. Методика обучения приемам самостраховки. Специальные упражнения самостраховки. Способы и методика обучения безопасным падениям. Специальные упражнения страховки партнера при разучивании бросков.		2	2	видеозаписи	4,6,7,9	отработка практических умений

2.3.	Тема 2.3.Методика применения специализированных игр-единоборств. Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определённом захвате, игры - дебюты.		2	2	видеозаписи	3	отработка практических умений
2.4.	Тема 2.4.Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств. Упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником, повороты, подвороты спиной к сопернику, седы, вращения. Способы нарушения равновесия соперника. Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков.		4	4	видеозаписи	4,6,7,9	отработка практических умений
2.5.	Тема 2.5.Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств. Простейшие способы борьбы. Имитация ударов и бросковых действий.		2	2	видеозаписи	6,7,9	отработка практических умений

2.6.	Тема 2.6. Основы техники и тактики спортивных единоборств. Технический арсенал видов спортивных единоборств и закономерности его формирования Биомеханические характеристики.	2		2	видеозаписи	1,2,4,5,6,7,9	устный опрос
2.7.	Тема 2.7. Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой. Способы выполнения переводов нырком, рывком, вращением, сваливаний сбиванием и скручиванием.		2	2	видеозаписи	4,9	отработка практических умений
2.8. 2.8.2	Тема 2.8. Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств. Разновидности схваток в видах спортивной борьбы. Проведение занятий обучающе-развивающей направленности средствами эстафет с элементами технических действий единоборств, применением подвижных игр - единоборств. Использование соревновательного метода с применением средств простейших разновидностей противоборства в обусловленных положениях (игры-дебюты): в стойке вне захвата ("сумо"), в крестовом захвате, с захватом		6	6	Материал лекции, таблицы	1,2,6,9	отработка практических умений

	пояса.						
	Всего в 8-ом семестре	12	22	38			зачет
	Итого по учебной дисциплине	72 часа					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

11. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.
12. Э.А. Мицкевич Самбо/ учебное пособие – Минск 2003г. С. 52-61
13. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.
14. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81
15. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / ФЕНИКС, 2004. – 216 с.
16. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288
17. В.А. Максимович, В.С. ИВКО, А.А. Кудель, И.Ю. Попко. 2004 г. 174 с. История развития греко-римской борьбы в РБ. Учебное пособие по конкурсу «Спортивные единоборства» для студентов специальности «Физкультура и спорт».

Дополнительная литература:

18. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
19. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов / учебное пособие – Москва 2012 г.
20. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо / Дзюдо. Система и борьба // учебник – Москва, 2006 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа заключается в изучении основной и дополнительной литературы, монографий и периодической литературы, подготовке сообщений, рефератов, докладов по вопросам развития физического воспитания в различных странах.

Перечень заданий для самостоятельной работы:

- подготовка к лекциям и семинарским занятиям;
- проработка тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- изучение тем и проблем, не выносимых на лекции;
- подготовка сообщений, тематических докладов, рефератов;
- конспектирование учебной литературы;
- составление обзора научной литературы по заданной теме;
- подготовка к зачету.

Контроль самостоятельной работы осуществляется в виде:

- обсуждения рефератов;
- оценки устного ответа на вопрос по сообщению или докладу;
- проверки рефератов, письменных докладов;
- индивидуальные беседы.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- отработка практических умений;
- устный опрос;
- письменный опрос;
- сдача зачёта.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Теоретическая подготовка:

- знание основ теории и методики спортивных единоборств в объеме программы курса.
- исторические сведения о возникновении и развитии видов спортивных единоборств;
- место и роль спортивных единоборств в физическом и нравственном воспитании;
- классификация видов спортивных единоборств и основные отличительные признаки;
- классификация технических действий видов спортивной борьбы;
- основные понятия, определения, термины спортивных единоборств;
- общие понятия о тактике спортивных единоборств;
- организационные формы и методы подготовки по спортивным единоборствам и физическому воспитанию средствами спортивных единоборств;
- биомеханическое обоснование технических действий, динамики и направленности усилий;
- классификация подвижных игр-единоборств;
- особенности структуры, содержания и организационных форм занятий;
- соревновательная деятельность и основы судейства в видах спортивных единоборств.

Практические умения и навыки:

Проверка знаний и практических умений выполнения изученных технических действий нападения и защиты в стойке и партере. Умение назвать, объяснить и показать упражнения, игры, приёмы нападения и защиты, изученные по программе:

- приемы самостраховки;

- подвижные игры с элементами единоборств;
- специально-подготовительные действия;
- техника нападения в стойке средствами спортивной борьбы;
- техника нападения в партере средствами спортивной борьбы;
- способы защиты в стойке и партере (лежа) от атакующих действий;
- техника ударов и защитные действия;
- приёмы самозащиты от захватов, ударов (руками, ногами, ножом, предметом);

Определение уровня тактического мышления выполнение разнообразных тактических задач.

Владение методикой обучения:

- умение составить комплекс упражнений для разминки с включением специально-подготовительных действий и игр с элементами единоборств;
- умение составить план-конспект для проведения занятия с обучением элементам спортивных единоборств;
- практические навыки обучения и совершенствования с применением освоенных методик, используемых в системе подготовки по спортивным единоборствам;
- владение методикой обучения элементам техники спортивных единоборств.

Оценка умений применения методов слова и показа, профессионально-педагогических навыков обучения элементам единоборств и организации занятий с включением средств спортивных единоборств.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

- 1.Общая характеристика борьбы, как учебной и спортивной дисциплины.
- 2.Зарождение видов борьбы (дзюдо, самбо, вольной и греко-римской борьбы) как вида спорта.
- 3.Белорусские борцы – чемпионы Олимпийских игр.
- 4.Белорусские борцы – чемпионы и призёры международных соревнований.
- 5.Правила соревнований борьбы дзюдо.
- 6.Правила соревнований борьбы самбо.
- 7.Правила соревнований вольной борьбы.
- 8.Правила соревнований греко-римской борьбы.
- 9.Характеристика специальных упражнений борцов.
- 10.Характеристика общеразвивающих упражнений борцов.
- 11.Характеристика специально-подготовительных упражнений борцов.
- 12.Характеристика специально-подводящих упражнений борцов.
- 13.Требования к технике безопасности на занятиях по борьбе.
- 14.Анатомические особенности, влияющие на технику борьбы.
- 15.Санитарно-гигиенические требования.
- 16.Анализ техники борьбы в стойке (дзюдо).
- 17.Анализ техники борьбы в партере (дзюдо).
- 18.Анализ техники борьбы в партере (самбо).
- 19.Анализ техники борьбы в стойке (самбо).
- 20.Анализ техники борьбы в стойке (вольная борьба).
- 21.Анализ техники борьбы в партере (вольная борьба).
- 22.Анализ техники борьбы в стойке (классическая борьба).
- 23.Анализ техники борьбы в партере (классическая борьба).
- 24.Классификация видов борьбы.
- 25.Виды борьбы, относящиеся к Олимпийским видам спорта.

26.Виды страховки на занятиях по борьбе.

27.Оборудование необходимое на занятиях по борьбе.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименования разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная)
	Всего	Лекции	(семинарские) занятия	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Общие основы теории и методики спортивных единоборств	28	8	4	16
Тема 1.1. Исторические сведения, характеристика и отличительные особенности спортивных единоборств	4	2		2
Тема 1.2. Классификация технико-тактических действий, основных понятий, определений, терминов в видах спортивных единоборств	4		2	2
Тема 1.3. Правила безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий	4	2		2
Тема 1.4. Приемы страховки и самостраховки.	4		2	2
Тема 1.5. Составление индивидуального плана тренировки дзюдоиста и анализ его выполнения.	6	2		4
Тема 1.6. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия.	6	2		4
Раздел 2. Средства спортивных единоборств. Методика обучения технико-тактическим действиям	44	4	18	22
Тема 2.1. Система упражнений и специально-подготовительных действий спортивных единоборств	4	2		2
Тема 2.2. Методика обучения приемам самостраховки	4		2	2
Тема 2.3. Методика применения специализированных игр-единоборств	4		2	2

Тема 2.4. Методика обучения специально-подготовительным действиям спортивных единоборств	8		4	4
Тема 2.5. Организационные формы проведения и содержание разминки с элементами спортивных единоборств	4		2	2
Тема 2.6. Основы техники и тактики спортивных единоборств	4	2		2
Тема 2.7. Технические действия спортивных единоборств с бросковой техникой	4		2	2
Тема 2.8. Практические навыки проведения занятий с элементами спортивных единоборств	12		6	6
Итого часов:	72	12	22	38

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физической культуры	Согласованно на уровне учебных программ	Протокол № 5 от 16 декабря 2016

5.2 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.2.1 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Для подготовки к практическим занятиям студенту необходимо рассмотреть вопросы, изучаемые в ходе лекционного теоретического курса, подготовить и тщательно проработать контрольные вопросы для самоподготовки и самопроверки, используя рекомендуемую основную и дополнительную литературу. При необходимости выписать непонятные моменты и понятия, составить вопросы для их выяснения и уяснения на учебных занятиях. Следует усвоить научную и специальную терминологию касательно тематики занятия.

При выполнении практических заданий следует сперва ознакомиться с информационно-методической частью каждого практического занятия, осуществить краткое конспектирование основных вопросов, раскрывающих суть тематики занятия. Далее ознакомиться с ходом выполнения заданий и выполнить их самостоятельно/под контролем преподавателя. Результаты практических заданий оформляются в рабочей тетради и согласно требованиям, указанным в ходе практического занятия: в виде таблиц, бланков протоколов исследований (приложение), выводов и рекомендаций. По окончании выполнения практического задания осуществляется его защита с выставлением зачтено/не зачтено.

Критериями защиты выполненных практических заданий выступают:

- знание теоретической информации касательно тематики занятия;
- знание методической части практических заданий и их самостоятельное выполнение в ходе занятия;
- умение самостоятельно оценивать результаты исследований и делать заключение;
- умение решать практические задачи по тематике занятия;
- аккуратность и полновесность при оформлении результатов выполненных практических заданий и выводов.

5.2.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И СТИМУЛИРОВАНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов по дисциплине “Спортивная медицина” призвана не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать своё время.

При организации УСРС преподаватель проводит консультацию по методике и форме выполнения УСРС, рекомендует источники литературы и план изложения темы.

Студент должен:

- ознакомиться с перечнем вопросов, подлежащих изучению;
- проработать литературу по теме;
- кратко зареферировать изучаемый материал по предложенному плану, выполнить работу в соответствии с рабочей программой;
- представить выполненную работу;
- пройти собеседование с преподавателем по выполненной теме (если не предусмотрена другая форма отчетности).

При подготовке к зачету/экзамену следует детально и глубоко изучить теоретический материал и закрепить методику функционального тестирования, освоенного в ходе практических занятий. К сдаче зачета/экзамена допускается студент, имеющий зачитанные работы по всем практическим занятиям, зачетность по компьютерному тестированию «Простые тесты» по разделам дисциплины, зачетность по темам, выносимым на УСРС.

5.3 ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.3.1 СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

Основная литература:

1. Подготовка высококвалифицированных борцов на предсоревновательных этапах: метод. рек. / А. М. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский – Минск : БГПУ, 2016. – 28 с.
2. Э.А. Мицкевич Самбо/ учебное пособие – Минск 2003г. С. 52-61
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск, 2003.
4. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8-10. – С. 79-81
5. Шулика, Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / ФЕНИКС, 2004. – 216 с.
6. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны : / Х. Вольф; Пер. с нем. Г.Товкая. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с. : ил. - (Боевые искусства). - ISBN 5-8183-0288
7. Максимович В.А., В.С. ИВКО, А.А. Кудель, И.Ю. Попко. 2004 г. 174 с. История развития греко-римской борьбы в РБ. Учебное пособие по конкурсу «Спортивные единоборства» для студентов специальности «Физкультура и спорт».

Дополнительная литература:

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов / учебное пособие – Москва 2012 г.
3. Шулика Ю.А., Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схалыхо / Дзюдо. Система и борьба // учебник – Москва, 2006 г.

5.3.2 ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

*Список учебно-методических материалов на электронных носителях
в электронной библиотеке кафедры (каб.224, уч.корп. БГПУ № 5)*

Информационные Интернет-ресурсы

<http://www.mst.by> Сайт Министерства спорта и туризма Республики Беларусь

www.wada-ama.org Сайт Всемирного антидопингового агентства

www.stop-doping.ru Сайт Российского центра антидопингового контроля и профилактики

<https://belmapo.by/kafedra-sportivnoj-mediczinyi-i-lechebnoj-fizicheskoy-kulturyi.html>
<http://medsport.by>

Сайт ГУ «Республиканский научно-практический центр спорта» Республики Беларусь

[kulturyi.html](http://www.belpo.by/kafedra-sportivnoj-mediczinyi-i-lechebnoj-fizicheskoy-kulturyi.html) Сайт кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры БЕЛМАПО

<http://www.sportal.by> Спортивный портал

<http://www.sportacadem.ru> Сайт научно-теоретического журнала «Наука и спорт: современные тенденции»

<http://smjournal.ru/> Сайт научно-практического журнала «Спортивная медицина: наука и практика»

http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php Сайт научно-практического журнала «Вестник спортивной науки»

Информационные нормативно-правовые источники

Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы

Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом»

5.4 НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ

5.4.1 ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ,
РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНО-МЕДИЦИНСКОГО
КОНТРОЛЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ

Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов
Республики Беларусь 23 декабря 1999 г. N 8/2404

**ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ,
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ,
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
3 августа 1998 г. N 1136/219/482**

**О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ ЗА ДЕТЬМИ,
ПОДРОСТКАМИ, УЧАЩИМИСЯ И СТУДЕНТАМИ**

Неблагоприятная экологическая и экономическая обстановка, нерациональная организация питания, учебы, отдыха, ограниченные возможности для занятий физической культурой и спортом, низкая двигательная активность привели к ухудшению состояния здоровья детей и подростков в республике.

В настоящее время в первые классы общеобразовательных школ поступает 47,3% здоровых детей, к моменту перехода их в пятые классы этот показатель снижается до 22,7%.

В республике 10% детей до 15 лет имеют хронические заболевания.

В старших классах школ, лицеев и гимназий число здоровых учащихся составляет лишь 7%.

В высших учебных заведениях в процессе обучения число студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличивается почти вдвое.

Около 40% юношей призывников имеют противопоказания по состоянию здоровья к военной службе.

В республике отсутствует высококвалифицированный врачебный контроль за учащимися и студентами, занимающимися физкультурой. В настоящее время врачебный контроль сводится лишь к определению медицинской группы для занятий физической культурой. Не всегда правильно оценивается физическое развитие, физическая подготовленность детей и подростков, так как при проведении медицинских осмотров врачи поликлиник не используют функциональные методы исследований. Нет систематического врачебного наблюдения, диагностики и клинической оценки предпатологических состояний, возникающих при нерациональном использовании физических нагрузок на уроках физического воспитания. Не изучаются вопросы влияния на физическое развитие и оздоровление детей и подростков физических нагрузок, получаемых на уроках физкультуры, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки.

В 1997 году имели место четыре летальных случая среди учащихся и студентов во время выполнения физических нагрузок на уроках физического воспитания.

До сих пор в ряде учебных заведений не решена проблема физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Не везде функционируют специальные медицинские группы, не осуществляется перевод учащихся и студентов из одной медицинской группы в другую.

В целях сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи, а также исполнения законов Республики Беларусь "О здравоохранении", "О физической культуре и спорте", "Об образовании в Республике Беларусь" ПРИКАЗЫВАЕМ:

1. Начальнику Главного управления кадров, начальнику Главного управления планирования и экономики Министерства здравоохранения Республики Беларусь (Хейдарову Ю.П., Мовчану К.А.) до 1 января 1999 г. в установленном порядке внести изменения в номенклатуру должностей системы Министерства здравоохранения Республики Беларусь в части введения наименования врачебной

должности и врачебной специальности - врач по лечебной физкультуре и врачебному контролю за занимающимися физической культурой и спортом.

2. Ректору Белорусского государственного института усовершенствования врачей Министерства здравоохранения Республики Беларусь (Руцкому А.В.) открыть до 1 февраля 1999 г. курс постдипломной подготовки врачей лечебной физкультуры и врачебного контроля на условиях целевой контрактной подготовки.

3. Начальникам управлений здравоохранения облисполкомов, председателю комитета по здравоохранению Мингорисполкома:

3.1. считать широкое использование физической культуры и спорта в целях сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, профилактики и снижения заболеваемости - одной из важнейших и неотложных задач органов и учреждений здравоохранения;

3.2. обеспечить проведение врачебного контроля за детьми, подростками, учащимися и студентами, занимающимися физической культурой и спортом, врачами по лечебной физкультуре и врачебному контролю, с последующим анализом полученных данных, и ежегодно до 1 декабря представлять информацию в Министерство здравоохранения Республики Беларусь;

4. Председателю комитета по здравоохранению Мингорисполкома Карницкому Г.Г. восстановить до 1 февраля 1999 г. в соответствии с действующими нормативами отделение врачебного контроля при 33 (студенческой) поликлинике, обеспечив его необходимым оборудованием.

5. Главврачу Республиканского диспансера спортивной медицины (Лосицкому Е.А.) обеспечить регулярный врачебный контроль за учащимися детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, училищ олимпийского резерва и ежегодно до 1 декабря информировать о результатах Министерство спорта и туризма Республики Беларусь.

6. Министерству здравоохранения Республики Беларусь по согласованию с Министерством образования Республики Беларусь до 1 января 1999 г. разработать и утвердить в установленном порядке штатные нормативы отделений (кабинетов) лечебной физкультуры и врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом в дошкольных, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях.

7. Министерству образования совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь внести предложения по организации в республике автоматизированной системы диагностики физического состояния здоровья детей, подростков, учащихся и студентов.

8. Главврачу Республиканского диспансера спортивной медицины Лосицкому Е.А., областным и городским диспансерам спортивной медицины Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, главному специалисту Министерства здравоохранения Республики Беларусь по лечебной физкультуре и врачебному контролю Багель Г.Е. оказывать организационно-методическую и консультативную помощь медицинским работникам в организации и проведении врачебного контроля за учащимися и студентами, занимающимися физической культурой и спортом.

9. Республиканскому диспансеру спортивной медицины Министерства спорта и туризма Республики Беларусь (Лосицкий Е.А.), Республиканскому центру физического воспитания и спорта учащихся и студентов Министерства образования Республики Беларусь (Гордусенко А.В.), Научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта (Полякова Т.Д.), Академии физического воспитания и спорта (Бондарь А.И.), главному специалисту Министерства здравоохранения Республики Беларусь по врачебному контролю и лечебной физической культуре (Багель Г.Е.), разработать до 1 июля 1999 г. учебно-методические и инструктивные документы по физическому воспитанию учащихся и студентов в зависимости от пола и отнесенным к подготовительной и специальной медицинским группам.

10. Главному управлению кадров Министерства здравоохранения Республики Беларусь (Хейдеров Ю.П.), управлению повышения квалификации и переподготовки специалистов Министерства образования Республики Беларусь (Абрамов А.И.), Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь (Бондарь А.И.) до 1 сентября 1998 г. дополнить программы курсов повышения квалификации врачей, среднего медицинского персонала, педагогических работников начальных классов и физического воспитания вопросами врачебного контроля и занятий со специальными медицинскими группами.

11. Положение о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой, спортом и туризмом, Положение о враче по лечебной физкультуре и врачебному контролю за занимающимися физической культурой, спортом и туризмом, временные нормы врача по лечебной физкультуре и врачебному контролю за занимающимися физической культурой, спортом и туризмом (приложения 1, 2, 3), утвердить.

12. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра здравоохранения Республики Беларусь Соколовскую Л.А., заместителя Министра образования Республики Беларусь Слуку А.Г., заместителя Министра спорта и туризма Республики Беларусь Юспу М.Б.

Министр спорта и туризма
Республики Беларусь

Н.К.АНАНЬЕВ

Министр здравоохранения
Республики Беларусь

И.Б.ЗЕЛЕНКЕВИЧ

Министр образования
Республики Беларусь

В.И.СТРАЖЕВ

Приложение 1

ПОЛОЖЕНИЕ
О ВРАЧЕБНОМ КОНТРОЛЕ ЗА ЛИЦАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ И ТУРИЗМОМ

1. Общие положения

Врачебный контроль - система обеспечения всех контингентов населения, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом.

Врачебный контроль как неотъемлемая часть медицинского обеспечения населения решает задачи, связанные с оздоровительной направленностью физкультурного движения. Целью врачебного контроля является всемерное содействие эффективности физического воспитания народа, правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому и духовному развитию, сохранению здоровья людей.

Основными задачами врачебного контроля являются:

организация и проведение лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий, квалифицированное решение вопросов соответствия физических нагрузок функциональным возможностям здоровых и лиц с отклонениями в состоянии здоровья как в спортивном совершенствовании, так и во время занятий массовыми видами физической культуры; выявление ранних

признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; санитарно-гигиеническое и медицинское обеспечение всех физкультурных и спортивных мероприятий.

2. Формы работы по врачебному контролю

2.1. Врачебные обследования всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом (первичные, дополнительные, повторные).

2.2. Диспансеризация занимающихся физической культурой, спортом и туризмом.

2.3. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе: учебных занятий по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, школах и учебных заведениях, занятий в группах "Здоровья", общей физической подготовки, тренировок и соревнований.

2.4. Осуществление оздоровительных, лечебных и профилактических мероприятий в процессе занятий физкультурой и спортом.

2.5. Врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта.

2.6. Проведение анализа проделанной работы по врачебному контролю за занимающимися физкультурой и спортом.

2.7. Санитарный надзор за местами и условиями проведения соревнований, занятий по физической культуре и спорту.

2.8. Медико-санитарное обеспечение учебно-тренировочных сборов, соревнований и массовых видов физической культуры.

2.9. Профилактика спортивного травматизма и патологических состояний, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом.

2.10. Организация и проведение мероприятий по восстановлению физической работоспособности после соревнований, после сдачи нормативов, учебно-тренировочных физических нагрузок, реабилитация физкультурников и спортсменов после перенесенных травм и заболеваний.

2.11. Санитарно-просветительная работа среди физкультурников и спортсменов.

2.12. Пропаганда оздоровительного влияния физической культуры и спорта среди населения.

2.13. Повышение квалификации медицинских работников по вопросам врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

2.14. Использование в работе современных методов диагностики и применение аппаратуры, компьютерное программирование, функциональные и биохимические методы исследования, психологическое тестирование и т.п.

3. Система организации врачебного контроля

3.1. Врачебный контроль обеспечивается специализированными лечебно-профилактическими учреждениями, диспансерами спортивной медицины и под их организационно-методическим руководством всей сетью лечебно-профилактических учреждений.

Специализированные медицинские службы ведомств, организаций и учреждений, спортивных сооружений, детско-юношеских спортивных школ, общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля, спортивных клубов проводят свою работу под организаторским руководством диспансеров спортивной медицины.

3.2. Допуск к организованным занятиям физической культурой и спортом осуществляется на основании медицинского освидетельствования с применением методов врачебного контроля.

Разрешение на участие в соревнованиях выдается лицами, прошедшими соответствующую подготовку и врачебный контроль.

Обеспечение своевременного проведения медицинского освидетельствования, а также ответственность за допуск к занятиям физической

культурой и спортом, к участию в соревнованиях лиц без медицинского освидетельствования или не подготовленных возлагается на руководителей коллективов физической культуры и спортивных клубов, начальников управлений физической культуры спорта и туризма, председателей спортивных федераций, организаций, объединений и учреждений, директоров и ректоров учебных заведений, преподавателей, тренеров и инструкторов физической культуры.

3.3. Врачебное обследование и диспансеризация занимающихся физкультурой и спортом осуществляются в следующем порядке:

а) дети детских дошкольных учреждений обследуются у врачей, обслуживающих данные коллективы;

б) учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических и средних специальных учебных заведений на базе лечебно-профилактических учреждений;

в) студенты высших учебных заведений - на базе студенческих поликлиник, лечебно-профилактических учреждений.

Указанный контингент проходит медицинское обследование не реже одного раза в течение учебного года. Лица, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам и нуждающиеся в углубленном обследовании, два раза в год. Результаты медицинских обследований представляются не позднее 1 сентября текущего года в учебные заведения.

Таблица 1

Медицинские группы учащихся для занятий
физическим воспитанием

Название группы	Медицинская характеристика группы	Допустимая физическая нагрузка

Основная	Лица без отклонения в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточной физической подготовленности	Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме: занятия в одной из спортивных секций; участие в соревнованиях соответственно возрасту
Подготовительная	Лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья без достаточной физической подготовленности	Занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности

Специальная (А и Б)	Лица, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы	Занятия по специальным программам, утвержденным Министерством здравоохранения Республики Беларусь
------------------------	--	--

Примечание. В отдельных случаях при выраженных нарушениях функции опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата и значительных нарушениях здоровья, препятствующих групповым занятиям в условиях учебного заведения, учащиеся направляются на занятия лечебной физкультурой в лечебно-профилактические учреждения.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется врачом совместно с преподавателем физической культуры после дополнительного обследования в течение года на основании данных о состоянии здоровья и физической подготовленности:

г) в медицинских институтах врачебный контроль за физическим воспитанием студентов проводится под научно-методическим руководством кафедр врачебного контроля.

За студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий физической культурой должны проводиться сотрудниками кафедр врачебного контроля.

В учебных заведениях, имеющих свои поликлиники, врачебный контроль за физическим воспитанием студентов проводится врачами поликлиник под научно-методическим руководством кафедр спортивной медицины и лечебной физкультуры.

д) члены коллективов физкультуры проходят обследования не реже 1-го раза в год у врачей, обслуживающих данные коллективы, или по месту жительства. Лица, вступившие на путь спортивного совершенствования, на медицинские группы не подразделяются. Им дается индивидуальное заключение о допуске к занятиям в спортивной секции, а также о характере и режиме тренировок;

е) лица среднего и пожилого возраста, занимающиеся физической культурой, проходят врачебные обследования в поликлиниках по месту жительства или работы не реже одного раза в 6 месяцев. Для организованных занятий физическими упражнениями они распределяются в медицинские группы по состоянию здоровья и физической подготовленности.

Таблица 2

Медицинские группы для занятий физической культурой лиц
среднего и пожилого возраста

Название группы	Медицинская характеристика группы	Рекомендуемые виды занятий
Первая I	Лица среднего и пожилого возраста без отклонений в состоянии здоровья при достаточной физической подготовленности	Занятия в группах общей физической подготовки, группах "Здоровья" по специальным программам, участие в соревнованиях

Вторая II	Лица среднего и пожилого возраста с небольшими отклонениями в состоянии здоровья на фоне возрастных изменений, но без существенных расстройств, с недостаточной физической подготовленностью	Занятия в группах общей физической подготовки, группах "Здоровья" по специальным программам для возрастных групп
Третья III	Лица среднего и пожилого возраста с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, на фоне возрастных изменений с функциональными расстройствами с слабой физической подготовленностью	Занятия лечебной физкультурой по методикам, разработанным для больных с различными заболеваниями

ж) ведущие спортсмены областей, городов, районов (спортсмены высших учебных заведений, техникумов) подлежат диспансерному наблюдению в диспансерах спортивной медицины. В случае отсутствия диспансеров и кабинетов врачебного контроля, диспансерное наблюдение указанных контингентов проводится в городских, районных, сельских лечебно-профилактических учреждениях, студенческих поликлиниках.

з) в целях подготовки резерва большого спорта учащиеся детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, школ высшего спортивного мастерства, общеобразовательных школ-интернатов спортивного

профиля, специализированных классов по видам спорта, а также ведущие спортсмены общеобразовательных школ, профессионально-технических училищ, юношеские сборные команды областей, городов, районов, спортклубов и высших учебных заведений подлежат диспансерному наблюдению в диспансерах спортивной медицины, лечебно-профилактических учреждений по территориальному принципу.

Диспансеризация спортсменов, учащихся детско-юношеских спортивных школ предусматривает диспансерное обследование в зависимости от вида спорта и квалификации, а также дополнительные осмотры после заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе, перед соревнованиями по видам спорта, требующими согласно действующим инструкциям дополнительного обследования (бокс, марафонский бег, плавание, альпинизм, тяжелая атлетика, подводный спорт и др.), обязательные регулярные врачебно-педагогические наблюдения с целью определения соответствия физической нагрузки уровню функционального состояния и физической подготовленности занимающихся, а также уточнения вопросов планирования объема, длительности и интенсивности учебно-тренировочных занятий.

Примечание. В зависимости от имеющихся возможностей и условий диспансеров спортивной медицины, органов здравоохранения, которые могут расширить диспансерное наблюдение за контингентом, занимающимся физической культурой и спортом помимо указанных групп, определенных настоящим Положением.

Заключение о состоянии здоровья, указания о допустимой нагрузке, общем и тренировочном режиме, назначение лечебных и профилактических мероприятий, а также разрешение на участие в каждом соревновании врача, проводящего обследование, записывается во врачебно-контрольную карту по утвержденной форме (Ф.-061У, 062У).

3.4. Все занимающиеся физкультурой и спортом после перенесенных заболеваний или травм подлежат дополнительному врачебному обследованию с выдачей разрешения для продолжения занятий спортом.

3.5. Разрешение на участие в соревнованиях оформляется именным списком (заявочным листом), индивидуальной справкой и заносится в классификационную книжку спортсмена по следующей форме.

Именной листок
(заявочный лист)

участников _____ соревнования _____
_____ коллектива

N п/п	Фамилия, имя, отчество	Возраст	Вид спорта	Классификация участника	Дата, допущен, подпись врача и печать напротив каждой фамилии

Перечисленные в списке лица прошли надлежащую тренировку и к данному соревнованию подготовлены.

Подписи:

Преподаватель (тренер) - инструктор физкультуры врач

Разрешение на участие в соревнованиях действительно не более 6 месяцев, за исключением видов спорта, где предусматриваются дополнительные врачебные обследования перед каждым соревнованием (подводный спорт, марафонский бег, бокс, тяжелая атлетика, лыжи - 30 км и др.) и заверяется печатью диспансера спортивной медицины или печатью лечебного учреждения.

Медико-санитарное обеспечение массовых физкультурных мероприятий, учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется диспансерами спортивной медицины, лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу, а также медицинскими кабинетами спортивных сооружений, организаций и учреждений, путем привлечения медицинских работников местных органов здравоохранения и выделения санитарного транспорта.

В заявке указывается вид физкультурного мероприятия или спортивного соревнования, количество участников, программа, сроки и место проведения. А при наличии приезжих спортсменов - места их размещения и питания.

Главный врач соревнований входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части и принимает участие во всей работе судейской коллегии данного соревнования. Решения врача, касающиеся его компетенции, являются для судейской коллегии обязательными.

Приложение 2

ПОЛОЖЕНИЕ О ВРАЧЕ ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ И ВРАЧЕБНОМУ КОНТРОЛЮ ЗА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ И ТУРИЗМОМ

1. Врач по врачебному контролю должен иметь высшее медицинское образование (лечебно-профилактический и педиатрический факультеты), хорошую теоретическую и практическую подготовку по специальности, а также специальную подготовку или практический опыт по лечебной физкультуре и врачебному контролю.

2. Врач по лечебной физкультуре и врачебному контролю выполняет следующие обязанности:

а) осуществляет диспансерное обслуживание прикрепленных к нему контингентов, проводит наблюдение за состоянием здоровья занимающихся физической культурой и спортом, изучает влияние занятий различными видами физической культуры и спорта на организм занимающихся, по показаниям осуществляет лечебно-профилактические мероприятия;

б) применяет современную аппаратуру, компьютерное программирование, функциональные методы исследования органов и систем у лиц, занимающихся физкультурой и спортом, а также фармакологические восстановительные схемы и психологические методы для восстановления организма;

г) проводит организационно-методическую работу по территориальному принципу в спортивных организациях, лечебно-профилактических учреждениях, учебных заведениях и т.п.;

д) принимает участие в медицинском обслуживании спортивных мероприятий (сборов, соревнований и т.п.);

е) проводит врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом в процессе занятий, тренировок, врачебно-педагогический контроль за учебно-тренировочными занятиями спортсменов. Результаты врачебно-педагогических наблюдений доводит до сведения руководителей учреждений и организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров для устранения выявленных недостатков;

ж) проводит санитарно-просветительную работу среди спортсменов и населения;

з) систематически повышает свою квалификацию в области терапии, физиотерапии, функциональной диагностики, методики тренировки и т.д.

и) организует восстановительное лечение лиц, перенесших острые заболевания и травмы, страдающих хроническими заболеваниями, с целью профилактики инвалидизации с использованием современных средств и методов лечебной физической культуры;

к) разрабатывает индивидуальные программы восстановительного лечения, обеспечивающих непрерывность, этапность, преемственность реабилитационных мероприятий;

л) осуществляет контроль за правильностью назначения и проведения реабилитационных мероприятий, назначенных врачами других специальностей;

м) проводит мероприятия по подготовке и повышению квалификации врачей и среднего медицинского персонала в области физической реабилитации и формирования здоровья у детского и взрослого населения;

н) изучает эффективность форм и методик лечебной физкультуры при различных заболеваниях с последующим их анализом;

о) проводит активную пропаганду роли средств физической культуры и гигиенического воспитания населения в целях формирования здоровья у различных возрастных групп населения в сфере своей основной деятельности, а также санитарно-просветительную работу среди спортсменов и населения.

3. Врач по лечебной физкультуре и врачебному контролю оказывает методическую помощь в разработке планов оздоровительных мероприятий различных групп населения в сфере его деятельности.

4. Врач по лечебной физкультуре и врачебному контролю работает в тесном контакте со спортивными организациями, кафедрами физического воспитания учебных заведений, центрами гигиены эпидемиологии и профилактики, другими заинтересованными организациями.

5. График работы врача по лечебной физкультуре и врачебному контролю утверждается главным врачом и строится в зависимости от местных условий исходя из того, что $\frac{2}{3}$ рабочего времени отводится на амбулаторный прием, а $\frac{1}{3}$ времени для выполнения других видов работ. Для обслуживания соревнований врач освобождается от амбулаторного приема.

6. Работа врача по лечебной физкультуре и врачебному контролю строится в тесном деловом контакте с врачами лечебно-профилактических учреждений.

7. Работа врача по лечебной физкультуре и врачебному контролю регламентируется Положением о лечебно-профилактическом учреждении, в состав которого входит отделение (кабинет), должностной инструкцией, настоящим Положением и действующим законодательством.

8. Врач по лечебной физкультуре и врачебному контролю составляет годовой и квартальные календарные планы своей работы, предусматривающие проведение всех основных мероприятий, которые утверждаются заведующим отделением, кабинетом или главным врачом учреждения.

9. Врач по лечебной физкультуре и врачебному контролю подчиняется заведующему отделением или кабинетом врачебного контроля, а при отсутствии таковых - главному врачу учреждения.

10. Врач по лечебной физкультуре и врачебному контролю периодически отчитывается о проведенной работе перед заведующим отделением, главным врачом лечебно-профилактического учреждения, в составе которого он работает.

11. Организационно-методическое руководство работой врача по лечебной физкультуре и врачебному контролю с учетом профиля осуществляется ответственными специалистами органов здравоохранения, диспансеров спортивной медицины.

Приложение 3

ВРЕМЕННЫЕ НОРМЫ НАГРУЗКИ ВРАЧА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОНТРОЛЯ ЗА ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (ИЗ РАСЧЕТА НА ОДНОГО ОБСЛЕДУЕМОГО)

Диспансерное обследование по расширенной методике в объеме формы 062/У	- 50 минут
--	------------

Врачебное обследование в объеме формы 061/У	- 25 минут
Обращения спортсменов	- 15 минут
Прием врача по лечебной физкультуре и врачебному Контролю	- 20 минут

Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов
Республики Беларусь 10 января 2005 г. N 8/11971

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

29 декабря 2004 г. N 13

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ИНСТРУКЦИИ О ПОРЯДКЕ ЛИШЕНИЯ ПРАВА
УЧАСТИЯ
В ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ
И В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ В СОСТАВАХ НАЦИОНАЛЬНЫХ
И СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ СПОРТСМЕНОВ,
БИОПРОБЫ КОТОРЫХ ПОКАЗАЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗАПРЕЩЕННЫХ
К ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДОВ, ВЕЩЕСТВ, И ЛИЦ, ВИНОВНЫХ
В ПРИМЕНЕНИИ ИХ СПОРТСМЕНАМИ, А ТАКЖЕ СПОРТСМЕНОВ,
ОТКАЗАВШИХСЯ ОТ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ**

(в ред. постановления Минспорта от 20.02.2008 N 5)

В соответствии со статьей 34 Закона Республики Беларусь от 18 июня 1993 года "О физической культуре и спорте" в редакции Закона Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года Министерство спорта и туризма Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

Утвердить прилагаемую Инструкцию о порядке лишения права участия в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь и в спортивных соревнованиях в составах национальных и сборных команд Республики Беларусь спортсменов, биопробы которых показали использование запрещенных к применению методов, веществ, и лиц, виновных в применении их спортсменами, а также спортсменов, отказавшихся от допингового контроля.

Первый заместитель Министра

В.С.ХАТЫЛЕВ

УТВЕРЖДЕНО

Постановление

Министерства

спорта и туризма

Республики Беларусь

29.12.2004 N 13

ИНСТРУКЦИЯ

О ПОРЯДКЕ ЛИШЕНИЯ ПРАВА УЧАСТИЯ В ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И В СПОРТИВНЫХ

**СОРЕВНОВАНИЯХ В СОСТАВАХ НАЦИОНАЛЬНЫХ И СБОРНЫХ
КОМАНД
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ СПОРТСМЕНОВ, БИОПРОБЫ КОТОРЫХ
ПОКАЗАЛИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫХ К ПРИМЕНЕНИЮ МЕТОДОВ,
ВЕЩЕСТВ,
И ЛИЦ, ВИНОВНЫХ В ПРИМЕНЕНИИ ИХ СПОРТСМЕНАМИ, А ТАКЖЕ
СПОРТСМЕНОВ, ОТКАЗАВШИХСЯ ОТ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ**

(в ред. постановления Минспорта от 20.02.2008 N 5)

1. Инструкция о порядке лишения права участия в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь и в спортивных соревнованиях в составах национальных и сборных команд Республики Беларусь спортсменов, биопробы которых показали использование запрещенных к применению методов, веществ, и лиц, виновных в применении их спортсменами, а также спортсменов, отказавшихся от допингового контроля (далее - Инструкция), разработана в соответствии с Законом Республики Беларусь от 18 июня 1993 года "О физической культуре и спорте" в редакции Закона Республики Беларусь от 29 ноября 2003 года (Ведамасці Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь, 1993 г., N 25, ст. 299; Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003 г., N 135, 2/1000) и устанавливает порядок лишения права участия в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь и в спортивных соревнованиях в составах национальных и сборных команд Республики Беларусь спортсменов, биопробы которых показали использование запрещенных к применению методов, веществ, и лиц, виновных в применении их спортсменами, а также спортсменов, отказавшихся от допингового контроля.

2. Решение о лишении права участия в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь и в спортивных соревнованиях в составах

национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта (далее - дисквалификация) принимается уполномоченной Министерством спорта и туризма Республики Беларусь организацией (далее - антидопинговая организация) в порядке, установленном Инструкцией.

3. Решение о дисквалификации принимается в отношении спортсменов, биопробы которых показали использование ими методов, веществ, способствующих повышению их работоспособности и запрещенных для использования законодательством Республики Беларусь и (или) решениями Международного олимпийского комитета, иных соответствующих международных организаций, лиц, виновных в применении их спортсменами, а также спортсменов, отказавшихся от допингового контроля (далее - спортсмены и лица, нарушившие антидопинговые правила).

(в ред. постановления Минспорта от 20.02.2008 N 5)

4. Спортсмены и лица, нарушившие антидопинговые правила, выявляются путем проведения допингового контроля, установления лиц, виновных в фальсификации или совершивших попытку фальсификации результатов допингового контроля, а также лиц, виновных в применении запрещенных к применению веществ, либо установления использования запрещенных методов спортсменами. Нарушением антидопинговых правил считается также отказ спортсмена, в том числе его уклонение, от прохождения допингового контроля.

5. Решение о лишении права участия спортсменов и лиц, нарушивших антидопинговые правила, в международных спортивных соревнованиях, принятое соответствующей международной антидопинговой организацией, лишает указанных лиц права участия в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь, спортивных соревнованиях в составах национальных и сборных команд Республики Беларусь по видам спорта и не требует вынесения решения антидопинговой организации.

6. Для принятия решения о дисквалификации антидопинговая организация организывает в порядке, предусмотренном Медицинским кодексом

Международного олимпийского комитета, Всемирным антидопинговым кодексом, иными решениями соответствующих международных организаций, взятие и исследование биопроб спортсменов, обработку полученных результатов, проведение слушаний в отношении полученных результатов допингового контроля.

(в ред. постановления Минспорта от 20.02.2008 N 5)

7. Исследование биопроб спортсменов осуществляется лабораториями допингового контроля, аккредитованными Всемирным антидопинговым агентством.

8. Спортсмен вправе отказаться от допингового контроля в случае нарушения установленного порядка взятия биопроб, если такие нарушения могут повлиять на результаты допингового контроля. В этом случае в процессе проведения антидопинговой организацией слушаний спортсмен обязан доказать наличие таких нарушений.

9. В случае нарушения установленного порядка взятия биопроб, которое могло повлиять на результаты допингового контроля, подтверждающие использование спортсменом запрещенных к применению веществ либо использование им запрещенных методов, такие результаты признаются недействительными.

10. Антидопинговая организация в случае поступления первичных результатов исследования биопроб, содержащих информацию об использовании спортсменом запрещенных к применению веществ либо использовании им запрещенных методов (далее - проба А), проверяет:

наличие разрешения врача, выданного спортсмену в установленном порядке, на терапевтическое использование по медицинским показаниям запрещенных к применению веществ либо использование им запрещенных методов;

соблюдение установленного порядка взятия биопроб.

11. По результатам такой проверки спортсмен извещается о:

наличии в его биопrobe запрещенных веществ или установленном факте использования им запрещенных методов либо о проведении повторного допингового контроля;

праве спортсмена на немедленный запрос о взятии и исследовании повторной биопробы (далее - проба Б). При отсутствии указанного запроса взятие и исследование пробы Б не проводится;

праве спортсмена и (или) его законного представителя присутствовать при вскрытии и исследовании пробы Б;

праве спортсмена на получение копий документов о результатах исследования проб А и Б.

12. Результаты допингового контроля доводятся до сведения спортсмена и представляющей его федерации (союза, ассоциации) по виду (видам) спорта, клуба по виду (видам) спорта путем направления уведомления.

13. Уведомление, направляемое антидопинговой организацией, должно содержать фамилию, имя, отчество спортсмена, адрес и место его постоянного жительства, вид спорта и дисциплину внутри вида спорта, дату взятия биопробы и данные о результатах ее исследования. Разглашение указанных сведений не допускается.

14. Антидопинговая организация до принятия окончательного решения по результатам допингового контроля вправе принять решение об отстранении спортсмена от участия в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь и спортивных соревнованиях в составах национальных и сборных команд Республики Беларусь на указанный период.

15. Если проба Б не подтвердила результат пробы А, то проверка прекращается и спортсмен допускается к участию в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь и спортивных соревнованиях в составах национальных и сборных команд Республики Беларусь.

16. Выявление фактов использования спортсменами методов, веществ, способствующих повышению их работоспособности и запрещенных для

использования законодательством Республики Беларусь и (или) решениями Международного олимпийского комитета, иных соответствующих международных организаций, а также отказ спортсменов от допингового контроля являются основанием для проведения антидопинговой организацией слушаний.

(в ред. постановления Минспорта от 20.02.2008 N 5)

17. В процессе слушаний спортсмены и лица, нарушившие антидопинговые правила, вправе предоставить обоснования отсутствия умысла или халатности для неприменения дисквалификации в случаях присутствия запрещенных веществ, их метаболитов или маркеров в биопrobe, взятой у спортсмена, использования или попытки использования запрещенных веществ или методов либо обоснования наличия халатности для сокращения срока дисквалификации.

18. По результатам слушаний в отношении спортсменов и лиц, нарушивших антидопинговые правила, антидопинговой организацией может быть вынесено решение о дисквалификации.

19. Срок дисквалификации устанавливается в связи с:

присутствием запрещенных веществ, их метаболитов или маркеров в биопrobe, взятой у спортсмена, использованием или попыткой использования запрещенных веществ или методов, отказом, в том числе уклонением от сдачи биопроб, либо нарушением установленных требований относительно доступности спортсмена для взятия у него биопроб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена, а также фальсификацией или попыткой фальсификации допингового контроля за нарушение, совершенное впервые, - 2 года, совершенное повторно - пожизненно;

назначением или попыткой назначения спортсмену веществ или методов, запрещенных в спорте, а также содействием в нарушении антидопинговых правил или в попытке нарушения - от 4 лет до пожизненного.

При установлении в процессе слушаний факта использования веществ и методов, запрещенных в спорте, применение которых может рассматриваться как

непреднамеренное ввиду их общедоступности или сомнительности их способности влиять на спортивные результаты, за нарушение, совершенное впервые, выносится предупреждение либо принимается решение о дисквалификации сроком на 1 год, за нарушение, совершенное повторно, - на 2 года, нарушение, совершенное в третий раз, - пожизненно.

20. Для лиц, признанных виновными в применении запрещенных в спорте веществ и методов несовершеннолетними спортсменами, устанавливается пожизненная дисквалификация.

21. Сроки о дисквалификации исчисляются с момента вынесения антидопинговой организацией решения о дисквалификации. Период временного отстранения спортсмена от участия в официальных спортивных соревнованиях Республики Беларусь и спортивных соревнованиях в составах национальных и сборных команд Республики Беларусь засчитывается в общий срок дисквалификации.

22. Решение антидопинговой организации о дисквалификации может быть оспорено в Министерство спорта и туризма Республики Беларусь в течение 30 календарных дней с момента его принятия.

5.4.2 ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ АНТИДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ

Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов

Республики Беларусь 19 марта 2002 г. N 5/10133

ПОСТАНОВЛЕНИЕ СОВЕТА МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ 14 марта 2002 г. N 342

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Руководствуясь заботой о сохранении здоровья спортсменов и в целях предотвращения использования запрещенных веществ и методов в спорте, Совет Министров Республики Беларусь ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Поддержать предложение Министерства спорта и туризма, согласованное с Министерством здравоохранения, о необходимости организации в Республике Беларусь допингового контроля в области спорта.

2. Министерству спорта и туризма до 1 июля 2002 г. разработать и внести в Совет Министров Республики Беларусь необходимые предложения по внесению в действующее законодательство Республики Беларусь соответствующих изменений, предусмотрев при этом:

2.1. возложение общего руководства по организации в Республике Беларусь допингового контроля в области спорта на Министерство спорта и туризма;

2.2. выполнение Министерством здравоохранения целевых заданий Министерства спорта и туризма по медицинскому обеспечению решения вопросов допингового контроля в области спорта.

3. Министерству спорта и туризма до 1 мая 2002 г. внести в Совет Министров Республики Беларусь предложение о подписании Конвенции против применения допинга, принятой Советом Европы в г.Страсбурге 16 ноября 1989 г.

4. Комитету по науке при Совете Министров Республики Беларусь оказывать содействие Министерству спорта и туризма в разработке научных проектов, связанных с фармакологическим обеспечением спортсменов высокой квалификации.

5. Министерству финансов ежегодно, начиная с 2003 года, при формировании проекта республиканского бюджета предусматривать целевое выделение бюджетных средств на финансирование работ по допинговому контролю спортсменов национальных (сборных) команд Республики Беларусь в период подготовки к Олимпийским играм, чемпионатам мира и Европы.

Премьер-министр Республики Беларусь Г.НОВИЦКИЙ

5.5 СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ (дзюдо)

асивадза - группа приемов, осуществляемых ногами

аюми-аси – обычный шаг

буцукари - тренировочные упражнения без броска соперника (см. утикоми)

вадза - техника

гокёновадза - пять основных технических принципов, используемых при подготовке дзюдоистов в Кодокане

ДАН - степень мастерства дзюдоиста

дзарэй - приветствие на коленях

дэйгохонтай - основное защитное положение

дзикан - команда судьи для остановки времени встречи

дзэнпокайтэнукуэми - падение кувыркком вперёд

дзенпоукэми - падение вперёд

дзюдоги - костюм участника

дзюдока - опытный дзюдоист

дзюнбиундо - простые упражнения, разминка (см. тайсо)

дзюнингаке - встреча "одного против десяти"

дзёсэки - почётное место для самого уважаемого дзюдоиста

додзё - физкультурный зал

иппон - чистая победа

иппонсёбу - встреча на достижение одного очка

какари-гэйко - вид обусловленной борьбы

какэ - выполнение

кан-гэйко - форма упражнений в заранее известных условиях

катагурума - бросок через плечи - "мельница"

катамэноката - ката приёмов, изображают принципы борьбы лёжа

катамэвадза - техника борьбы лёжа

каэси - предупреждение атаки

КЮ – степень ученика в дзюдо

кодаиса - дзюдоист, имеющий степень технической зрелости с 5-го дана и выше

кансэцувадза – болевые приёмы

косивадза - группа приёмов, через бедро (поясницу)

комиконоката - упражнения по договору, также называются и "старые формы"

кохай - младший

кудзуси - выведение из равновесия

умиката - способ захвата

маитта - сигнал о сдаче

нагэвадза – техника бросков

нагэками - повторяющиеся броски при постоянной смене партнёров
нагэноката – ката бросков
нин-гакэ - борьба одного против пяти и более спортсменов
нихонсёбу - встреча, рассчитанная на два броска
ногарэката - способ уклонения от приёма соперника
нэвадза - приёмы борьбы лёжа
оби - пояс дзюдоиста
осаэкоми - удержание
рандори - свободная тренировка
рицурэй - приветствие стоя
рэндзоку - повторная атака, комбинация (см. рэнраку)
рэнсю - упражнения
сэмпай - старший
сисэй - стойка
сидзэнхонтай - основная стойка
симэвадза - удушающие приёмы
синтай - передвижения
сотайрэнсю - упражнения с партнером
тайсо - подготовительные упражнения
тайсабаки - повороты и подвороты
тандокурэнсю - упражнения без партнёра
татами - соломенный мат стандартного размера, несколько - больше 1,5 кв. м
тативадза - броски в положении стоя
токуивадза - излюбленный приём
тори - атакующий
тэвадза - броски, производимые руками
укэ - атакуемый
кэми - самостраховка в падении
утикоми - многократное повторное выполнение одного и того же приема, броска
хаириката - способ подготовки броска, удержания, удушения, болевых приемов или удара
хандонокудзуси - выведение соперника из равновесия
хансокумакэ - дисквалификация, нарушение правил
хантэй - решение
хаппонокудзуси - восемь направлений выведения из равновесия
хикивакэ - ничья
цугиаси - способ походки – приставной шаг
цукури – принятие правильного положения в броске
цурикоми - передвижение
кусоку-гэйко - свободные или оговоренные упражнения

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ ПОНЯТИИ В ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ

Техника борьбы — совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых для достижения победы.

Разделы техники — совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения стоя или лежа (в партере).

Техника борьбы в стойке — приемы, применяемые стоя.

Техника борьбы в партере — приемы, выполняемые в партере.

Техника борьбы лежа — приемы самбо, применяемые в положении лежа (в партере).

Основные положения — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).

Стойка — борец стоит на ногах.

Партер — борец стоит на коленях с упором руками в ковер.

Мост — борец, прогнувшись, упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.

Полумост — борец, находясь в положении моста, касается ковра боком или плечом.

Положение лежа — борец касается ковра какой-либо частью туловища.

Захваты — действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.

Одноименный захват — захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).

Разноименный захват — захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).

Захват ближней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к атакующему.

Захват дальней руки (ноги) — захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от атакующего.

Скрестный захват — захват, при котором конечности атакуемого скрещены между собой.

Захват рычагом — захват в партере, имеющий несколько разновидностей: 1) захват плеча и шеи — выполняется из положения сбоку-сзади: борец захватывает из-под разноименного плеча свою Руку, наложенную на шею; 2) захват руки — выполняется разноименной рукой за предплечье сверху, а другой рукой за свое предплечье из-под руки противника.

Ключ — захват, при котором борец зажимает одноименное плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на спину.

Захват шеи из-под плеча — захват, при котором одноименная рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.

Захват шеи из-под плеч — захват (сзади-сбоку в партере) обеими руками из-под одноименных рук с соединением их на шее.

Крючок — способ соединения кистей рук, согнутые пальцы взаимно соединены.

Обратный захват — необычный захват рукой. Выполняется, когда борец находится в положении спиной к голове противника или грудью к его ногам.

Обхват (захват) — борец захватывает какую-либо часть тела противника с двух сторон, прижимает ее обеими руками к своей груди и соединяет руки (см. «Крючок»).

Захват на болевой прием — захват в самбо, при котором нога или рука противника фиксируется в положении, удобном для выполнения болевого приема (см. «Болевые приемы»).

Ножницы — положение ног, при котором они обхватывают какую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются между собой голени (см. «Броски ножницами»).

Подножка — движение ногой, при котором борец подставляет се к телу противника наклонно, так, чтобы задняя или боковая часть голени касалась его одной или обеих ног. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подножки»).

Зацеп — движение ногой, при котором борец удерживает, тянет к себе или в сторону какую-либо часть тела противника. Элемент приема, который может быть

основным или вспомогательным. Выполняется согнутой ногой: голенью или стопой (см. «Зацепы голенью и зацепы стопой»).

Обвив — движение ногой: боец удерживает, тянет к себе или в сторону ногу противника путем одновременного зацепа голенью и стопой. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Обвивы»).

Подсечка — движение ногой: боец подбивает подошвенной частью стопы ногу противника. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подсечки»),

Подхват — движение ногой: боец подталкивает задней частью бедра ногу или ноги противника в направлении назад-вверх. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подхваты»).

Отхват — движение ногой: боец отдергивает ногу противника от ковра, подбивая ее подколенным сгибом в подколенный сгиб. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «От-хваты»).

Подсад — движение ногой: боец подталкивает противника бедром или голенью перед собой вверх. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Подсады»).

Зашагивание — боец ставит ногу за ноги противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Забегание — боец перемещает свои ноги по дуге вокруг головы или туловища, опирающихся в ковер или противника, а затем поворачивается грудью вниз.

Наклон — движение туловища в стойке из вертикального положения в горизонтальное. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Броски наклоном»).

Выпрямление — движение туловища в стойке из горизонтального положения в вертикальное. Вспомогательный элемент приема.

Прогиб — движение туловища назад с одновременным выгибанием его дугой. Основной или вспомогательный элемент приема (см. «Броски прогибом»).

Разворот — движение туловища в момент падения назад; бореи, падая назад, поворачивается грудью вниз. Вспомогательный элемент приема, связанный с началом движения в сторону спины.

Рывок — борец резко тянет противника (дергает).

Толчок — борец резко отодвигает противника от себя.

Высед — борец садится на ковер, выставя или отставляя ногу.

Прием — законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.

Защита — действие борца, которым можно отразить атаку противника.

Контрприем — ответный прием на прием противника.

Броски — приемы, переворачивающие противника грудью или спиной на ковер с отрывом от ковра.

Сваливания — приемы, переворачивающие противника из стойки спиной или грудью на ковер без отрыва от ковра.

Переводы — приемы, ставящие противника из стойки в партер в положение нижнего.

Сбивания — сваливания, выполняемые толчком туловища и руками. В вольной борьбе с зацепом ноги ногой или захватом рукой (см. «Способ тактической подготовки — сбивание»).

Скручивания — сваливания, выполняемые поворотом противника вокруг продольной или косо направленной осей его тела (см. «Способ тактической подготовки — скручивание»).

Заваливания — действия в самбо, когда противника, стоящего на коленях, переворачивают спиной на ковер.

Перевороты — приемы в партере, которыми переворачивают противника спиной к ковра без отрыва от ковра. В самбо применяется термин «переворачивание».

Броски переворотом — приемы в самбо, при которых противника бросают на спину с захватом ноги и туловища, переворачивая его головой вперед-вниз,

Броски через спину — броски, выполняемые за счет поворота к противнику спиной и последующего наклона или падения вперед. Поворот в сочетании с наклоном является основным элементом в этих приемах. В самбо применяется термин «бедро».

Броски прогибом (в самбо — броски через грудь) — броски, выполняемые за счет прогиба. Прогиб туловища назад является основным элементом в этих приемах.

Броски наклоном — броски, выполняемые за счет отрыва противника от ковра силой туловища и ног с последующим опрокидыванием на ковер и наклоном туловища.

Броски через плечи — броски, при которых противника перебрасывают на ковер через подставленные плечи с захватом за руку или голову и ногу. Подставление плеч с последующим выпрямлением туловища является основным элементом в этих приемах.

Мельница — сокращенное название броска через плечи.

Вертушки — приемы, когда противника сваливают или бросают на ковер, повисая на его руке или ноге и поворачиваясь кругом. Вращение является основным элементом этих приемов. При захвате за руку выполняется и как бросок и как перевод.

Подножки — броски. Противника бросают через подставленную ногу. Подножка является основным элементом в этих приемах.

Подсечки — броски. Противника бросают с помощью подсекания ноги. Подсечка является основным элементом в этих приемах.

Подхваты — броски, выполняемые подталкиванием задней части бедра ноги или ног противника назад-вверх. Подхват является основным элементом в этих приемах.

Отхваты — броски. Противника бросают, отдергивая (отхватывая) его ногу своей ногой от ковра. Отхват является основным элементом в этих приемах.

Подсады — броски. Противника бросают, подталкивая бедром ноги его ногу или ноги перед собой. Подсад является основным элементом в этих приемах.

Зацепы — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу согнутой ногой. При броске зацеп ногой является основным элементом приема.

Зацеп стопой — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу стопой. При броске зацеп стопой является основным элементом приема.

Обвивы — приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, обвивая его ногу ногой (зацепляя одновременно голенью и стопой). Обвив является основным элементом при выполнении этих приемов.

Броски ножницами — броски в самбо, при которых противника бросают встречным движением ног (двойным подбивом) по ногам и туловищу. Движение ног является основным элементом этих приемов.

Броски через голову — броски в самбо. Противника бросают через себя за счет падения и упора ногой в живот или бедро.

Выведение из равновесия — броски в самбо. Выполняются рывком за верхнюю часть тела или за ногу противника. Применяется также название «броски рывком».

Броски захватом ног — броски в самбо проводятся с захватом за обе ноги и наклоном (см. «Броски наклоном»). При захвате за одну ногу выполняются переворотом и через плечи (мельницей).

Переводы рывком — переводы, выполняемые рывком руками.

Переводы вращением — переводы, выполняемые поворотом кругом (вертушкой).

Переводы нырком — переводы, проводимые с предварительным проходом (нырком) за противника под его руку.

Переводы выседом — переводы, выполняемые захватом ног с выседом.

Перевороты скручиванием — перевороты, выполняемые вокруг продольной или косо направленных осей тела противника, (от себя или за себя).

Перевороты забеганием — перевороты, проводимые с помощью забегания ногами.

Перевороты переходом — перевороты, выполняемые перемещением своего тела через противника.

Перевороты накатом — перевороты, выполняемые через себя, с захватом сзади и переходом через мост или полумост.

Перевороты прогибом — перевороты, проводимые за счет прогиба и падения назад с последующим разворотом грудью вниз.

Перевороты разгибанием — перевороты, выполняемые путем разгибания туловища противника. Сочетаются с переворотом скручиванием и переходом.

Перевороты через себя — действия борца, при которых он, находясь на мосту, уходит из опасного положения, переворачивая противника на другую сторону, и выходит наверх.

Выход наверх — действие нижнего борца в партере, когда он переходит в положение верхнего.

Накрывание — контрприем, при выполнении которого атакующий не может сделать разворот грудью к ковру и оказывается спиной вниз под контратакующим. Выполняется: переходом, вы» седом, забеганием и переворотом с моста.

Переворот с моста — борец, стоя на мосту, переворачивается вниз грудью через свою голову за счет толчка ногами.

Дожимы — борец прижимает находящегося в опасном положении противника (на мосту, полумосту или боку) лопатками к ковру.

Удержания — приемы в самбо. Борец удерживает противника в положении спиной вниз, прижимаясь своим туловищем к его груди.

Болевые приемы — приемы в самбо, причиняющие противнику болевое ощущение путем перегибания, вращения в области сустава или давления на сухожилия.

Рычаги — болевые приемы на выпрямленной конечности.

Узлы — болевые приемы на согнутой конечности.

Ущемления — болевые приемы, при которых лучевая кость надавливает на область ахиллова сухожилия.

Рычаги локтя — рычаги, выполняемые на локтевом суставе.

Узел руки — узел, выполняемый на руке, согнутой в локтевом суставе предплечьем к голове.

Узел предплечья вниз — узел, выполняемый на руке, согнутой в локтевом суставе предплечьем в сторону ног.

Узел поперек — узел, выполняемый в положении, когда атакующий лежит поперек противника сверху.

Узел ногой — узел руки, выполняемый при помощи ноги и захвата руками головы сбоку.

Способы тактической подготовки — действия борца, которыми он создает благоприятные условия для атаки или контратаки.

Разведка — тактическое действие борца, при помощи которого он получает сведения о противнике.

Маскировка — тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает от противника свои истинные намерения.

Угроза — тактическое действие борца, вынуждающее противника прибегать к защите.

Ложные действия — приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доведенные до конца и заставляющие противника принять соответствующую защиту.

Обман — то же, что и ложные действия.

Двойной обман — тактические действия борца, когда он выдает противнику действительный прием за ложный.

Вызов — тактическое действие борца, которым он заставляет противника перейти к активным действиям.

Обратный вызов — тактическое действие — прекращение активного действия борца с целью вызвать противника на такие же действия.

Сковывание — тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.

Выведение из равновесия — тактическое действие борца, заставляющее противника занимать неустойчивое положение, удобное для выполнения атаки.

Связка — сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партере или в обратном порядке.

Атака — тактическое действие, имеющее целью достигнуть преимущества или победы.

Повторная атака — тактическое действие, заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является решительным, а все остальные — ложными.

Комбинация — законченное тактическое сочетание действий или их последовательность для достижения определенного результата.

Комбинация захватов — такое сочетание захватов, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает удобное положение для выполнения последующего.

Комбинация приемов — сочетание приемов, при котором противник, защищаясь от одного приема, принимает удобное положение для выполнения последующего.

Опережение — атакующее действие борца, проводимое одновременно с атакующим действием противника, но выполняемое быстрее его.

Поворот противника — действие, заставляющее противника повернуться к борцу боком или спиной.

Осаживание — действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одну или обе ноги.

Заведение — рывок противника в сторону вокруг себя с целью вызвать его на передвижение в этом или противоположном направлении.

Сбивание — способ тактической подготовки в самбо — резкий толчок или рывок противника с целью перенести вес его тела на пятки или носки одной или обеих ног.

Скручивание — способ тактической подготовки в самбо — рывок одного плеча противника к себе и толчок другого плеча от себя с целью повернуть его и заставить изменить положение ног.