Министерство образования и науки Республики Казахстан

Казахский Национальный университет им. аль - Фараби

Факультет Медицины и Здравоохранения

Кафедра физического воспитания и спорта

**Теория и методика детско-юношеского и профессионального спорта**

**Учебная программа учреждения высшего образования**

**по учебной дисциплине для направления специальности**

**6В010800-Физическая культура и спорт**

Алматы 2020г.

**Составтель:**

**Касымбекова С.И.**профессор кафедры физического воспитания и спорта

### РЕЦЕНЗЕНТ:

**Алимханов Е.К.,** профессоркафедры физического воспитания и спорта

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой физического воспитания и спорта (протокол от 2020, № );

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика детско-юношеского и профессионального спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 5В010800-Физическая культура и спорт в соответствии с требованиями образовательного стандарта ОСВО 1-88 02 01-2013 и учебного плана вышеуказанного направления специальности.

Актуальность изучения настоящей дисциплины определяется ее системообразующей функцией, формирующей целостное представление о характере профессиональной деятельности будущего специалиста по таиландскому боксу, целесообразную структуру оптимальных педагогических воздействий, определяющих подготовку квалифицированного специалиста в этой области спортивно-педагогической деятельности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Теории и методики детско-юношеского и профессионального спорта» является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих профессиональных задач:

1. Создание представления об объективных предпосылках становления и развития таиландского бокса.

2. Изучение содержания техники и тактики таиландского бокса и особенностей их формирования в процессе многолетней спортивной подготовки.

3. Изучение теории и методики обучения технике и тактике приемов и действий таиландского бокса.

4. Получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в таиландском боксе.

5. Получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности.

6. Совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности.

7. Формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

8. Формирование у обучающихся гражданских черт личности, гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ

СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика детско-юношеского и профессионального спорта» формируются следующие компетенции:

**академические:**

1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;

2) владеть системным и сравнительным анализом;

3) владеть исследовательскими навыками;

4) уметь работать самостоятельно;

5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;

8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;

9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**социально-личностные:**

1) обладать качествами гражданственности;

2) уметь работать в команде;

3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;

4) пользоваться государственным языком Республики Казахстан и иным иностранным языком как средством делового общения;

5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

**профессиональные:**

1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;

2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

6) анализировать и оценивать собранные данные;

7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

9) готовить доклады и материалы к презентациям;

10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;

1. применять на практике современные управленческие технологии;

13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;

15) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

16) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;

17) организовывать и проводить спортивный отбор;

18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

19) судить соревнования и готовить судей по виду спорта;

20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

21) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;

22) формировать знания, двигательные умения и навыки;

23) нормировать и контролировать физическую нагрузку;

24) организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

25) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;

26) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать*:***

* историю, современное состояние и тенденции развития ИВС;
* основные понятия ИВС;
* структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в ИВС;
* правила соревнований по ИВС;
* основные положения системы подготовки спортсмена в ИВС;
* технику и тактику ИВС;
* методику физической, технической и тактической подготовки;
* специфику психологической подготовки;
* цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
* показатели и критерии спортивного отбора;
* систему контроля и отбора в ИВС;
* периодизацию, структуру, планирование и контроль в ИВС;
* соревновательную деятельность ИВС;
* внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

**уметь:**

* осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь;
* организовать соревнования;
* судить соревнования;
* готовить судей по ИВС;
* реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
* выполнять технические приемы и тактические действия;
* анализировать технику ИВС;
* осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
* обучать технике и тактике ИВС;
* дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
* регулировать психическое состояние спортсмена (команды);
* планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
* организовать и проводить спортивный отбор;
* контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
* организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
* выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
* взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть:**

* понятийным аппаратом и терминологией вида;
* методами страховки и оказания помощи;
* методикой и навыками судейства;
* техникой ИВС;
* тактикой ИВС;
* методикой технической и тактической подготовки;
* методиками направленного развития двигательных способностей;
* педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
* методикой спортивного отбора;
* методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
* методами контроля;
* методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 1836, из них 866 – аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 104 часа, практические занятия 682 часа, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов).

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине – зачет, дифференцированный зачет, экзамен, курсовая работа.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | |
| Всего | Из них | | |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины "Теория и методика детско-юношеского и профессионального спорта"** | **18** | **6** | **6** | **6** |
| Тема 1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика детско-юношеского и профессионального спорта» | 2 |  | 2 |  |
| Тема 2. История возникновения и развития ИВС | 8 | 2 | 4 | 2 |
| Тема 3. Классификация, систематика и терминология в ИВС | 4 | 2 |  | 2 |
| Тема 4. Техника безопасности и правовая регламентация соревновательной и тренировочной деятельности в ИВС | 4 | 2 |  | 2 |
| **Раздел II. Общие основы современной системы подготовки спортсменов** | **20** | **6** | **12** | **2** |
| Тема 5. Общая характеристика современной системы подготовки в ИВС | 6 | 2 | 4 |  |
| Тема 6. Общие закономерности адаптации организма спортсмена к специфическим условиям двигательной деятельности | 4 | 2 | 2 |  |
| Тема 7. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие | 10 | 2 | 6 | 2 |
| **Раздел III. Техническая подготовка в ИВС** | **118** | **12** | **100** | **6** |
| Тема 8. Спортивная техника и техническая подготовленность в ИВС | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники ИВС | 54 | 4 | 48 | 2 |
| Тема 10. Техническая подготовка в ИВС на этапах многолетней спортивной подготовки | 58 | 6 | 50 | 2 |
| **Раздел IV. Тактическая подготовка в ИВС** | **120** | **10** | **104** | **6** |
| Тема 11. Теоретико-методические основы тактики в ИВС | 12 | 2 | 8 | 2 |
| Тема 12. Методика обучения и совершенствования тактики ведения спортивной тренировки | 42 | 4 | 36 | 2 |
| Тема 13. Тактическая подготовка в ИВС на этапах многолетней спортивной подготовки | 66 | 4 | 60 | 2 |
| **Раздел V. Физическая подготовка в ИВС** | **118** | **12** | **86** | **20** |
| Тема 14. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в ИВС | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 15. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки | 24 | 2 | 18 | 4 |
| Тема 16. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки | 24 | 2 | 18 | 4 |
| Тема 17. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки | 28 | 2 | 22 | 4 |
| Тема 18. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки | 24 | 2 | 18 | 4 |
| Тема 19. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки | 12 | 2 | 8 | 2 |
| **Раздел VI. Психологическая подготовка в ИВС** | **40** | **8** | **24** | **8** |
| Тема 20. Основные направления психологической подготовки в ИВС | 4 | 2 |  | 2 |
| Тема 21. Волевая подготовка в ИВС | 12 | 2 | 8 | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов | 12 | 2 | 8 | 2 |
| Тема 23. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями | 12 | 2 | 8 | 2 |
| **Раздел VII. Методика построения тренировочного процесса в ИВС** | **60** | **8** | **40** | **12** |
| Тема 24. Методика построения программ подготовки в годичном цикле | 12 | 2 | 8 | 2 |
| Тема 25. Методика построения программ занятий | 18 | 2 | 12 | 4 |
| Тема 26. Методика построения программ микроциклов | 18 | 2 | 12 | 4 |
| Тема 27. Методика построения программ мезоциклов | 12 | 2 | 8 | 2 |
| **Раздел VIII. Система отбора и спортивной ориентации в ИВС** | **22** | **8** | **6** | **8** |
| Тема 28. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки | 4 | 2 |  | 2 |
| Тема 29. Первичный отбор и спортивная ориентация на этапах начальной и предварительной базовой подготовки | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 30. Отбор и спортивная ориентация на этапе специализированной базовой подготовки | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 31. Отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства | 6 | 2 | 2 | 2 |
| **Раздел IX. Управление и контроль в системе подготовки спортсменов в ИВС** | **26** | **4** | **18** | **4** |
| Тема 32. Управление в системе подготовки спортсменов | 12 | 2 | 8 | 2 |
| Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов | 14 | 2 | 10 | 2 |
| **Раздел X. Организация, проведение и судейство соревнований по ИВС** | **18** | **4** | **8** | **6** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тема 34. Содержание правил соревнований по ИВС | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Тема 35. Организация, подготовка и проведение соревнований по ИВС | 6 |  | 4 | 2 |
| Тема 36. Обеспечение судейства соревнований по ИВС | 6 | 2 | 2 | 2 |
| **Раздел XI. Оборудование мест занятий и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов** | **12** | **2** | **8** | **2** |
| Тема 37. Оборудование специализированных помещений для занятий в ИВС | 4 | 2 |  | 2 |
| Тема 38. Специальные установки, приспособления, снаряды и тренажеры | 4 |  | 4 |  |
| Тема 39. Личный инвентарь спортсмена для занятий в ИВС | 4 |  | 4 |  |
| **Раздел XII.Методика преподавания** | **226** | **16** | **210** |  |
| Тема 40. Формирование методических умений и навыков обучения технике общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений | 6 | 2 | 4 |  |
| Тема 41. Формирование методических умений и навыков проведения вводно-подготовительной части занятия и предсоревновательной разминки | 6 | 2 | 4 |  |
| Тема 42. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов в ИВС | 12 | 2 | 10 |  |
| Тема 43. Формирование методических умений и навыков обучения технике стоек и передвижений | 4 |  | 4 |  |
| Тема 44. Формирование методических умений и навыков обучения технике ударов руками | 12 | 2 | 10 |  |
| Тема 45. Формирование методических умений и навыков обучения техническим приемам в ИВС | 12 | 2 | 10 |  |
| Тема 46. Формирование методических умений и навыков обучения технике выведения из равновесия | 12 | 2 | 10 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тема 47. Формирование методических умений и навыков обучения технике приемов защиты | 6 |  | 6 |  |
| Тема 48. Формирование методических умений и навыков обучения комбинационной технике ИВС | 18 | 2 | 16 |  |
| Тема 49. Формирование методических умений и навыков обучения применению приемов и действий в соревновательном поединке | 6 |  | 6 |  |
| Тема 50. Формирование методических умений и навыков обучения тактике ведения соревновательного поединка | 6 |  | 6 |  |
| Тема 51. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей | 12 |  | 12 |  |
| Тема 52. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей | 12 |  | 12 |  |
| Тема 53. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости | 12 |  | 12 |  |
| Тема 54. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей | 12 |  | 12 |  |
| Тема 55. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости | 6 |  | 6 |  |
| Тема 56. Формирование методических умений и навыков проведения основной части занятия | 12 |  | 12 |  |
| Тема 57. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах начальной подготовки | 6 |  | 6 |  |
| Тема 58. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в учебно-тренировочных группах | 6 |  | 6 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Тема 59. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства | 12 |  | 12 |  |
| Тема 60. Формирование методических умений и навыков проведений занятий по профессионально-прикладной физической подготовке | 6 | 2 | 4 |  |
| Тема 61. Формирование умений и навыков проведения отбора и спортивной ориентации на различных этапах многолетней спортивной подготовки | 6 |  | 6 |  |
| Тема 62. Формирование умений и навыков проведения оперативного, текущего и этапного контроля | 6 |  | 6 |  |
| Тема 63. Формирование умений и навыков в организации и проведении соревнований в ИВС | 12 |  | 12 |  |
| Тема 64. Формирований умений и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных сборов в ИВС | 6 |  | 6 |  |
| **Раздел XIII. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов** | **40** | **4** | **36** |  |
| Тема 65. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в ИВС | 18 | 2 | 16 |  |
| Тема 66. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов в ИВС | 22 | 2 | 20 |  |
| **РазделXIV. Научно-исследовательская работа студентов** | **28** | **4** | **24** |  |
| Тема 67. Методика организации и проведения научно-исследовательской работы студентов | 6 | 2 | 4 |  |
| Тема 68. Методы и методики исследования в ИВС | 6 | 2 | 4 |  |
| Тема 69. Современные технологии обработки результатов научных исследований | 4 |  | 4 |  |
| Тема 70. Подготовка рукописи и оформление научной работы | 12 |  | 12 |  |
| **Итого** | **866** | **104** | **682** | **80** |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и методика детско-юношеского и профессионального СПОРТА»**

**Тема 1. Предмет, задачи и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Теория и методика детско-юношеского и профессионального СПОРТА»**

Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины. Общая теория подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук. Междисциплинарный подход в системе подготовки спортсменов.

Программный материал. Организация изучения учебной дисциплины, обязанности студента при изучении учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования.

**Тема 2. История возникновения и развития ИВС**

Исторические предпосылки возникновения ИВС. Характеристика основных теорий о происхождении ИВС. Краткий исторический экскурс возникновения, развития и современного состояния распространенных в настоящее время видов ИВС.

Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр. Работа международных любительских федераций по дальнейшему развитию ИВС.

Возникновение и развитие ИВС на современном этапе. ИВС как профессиональный и массовый вид спорта. Современное состояние и перспективы развития ИВС в Республике Казахстан.

**Тема 3. Классификация, систематика и терминология в ИВС**

Определение и содержание понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Основные принципы построения классификаций и систематики. Классификация основных направлений ИВС. Классификация и терминология, применяемая для обозначения техники и тактики ИВС. Взаимосвязь отдельных приемов и групп приемов. Термины других видов единоборств, применяемые в ИВС.

**Тема 4. Техника безопасности и**

**правовая регламентация соревновательной и тренировочной деятельности в ИВС**

Техника безопасности при организации и проведении занятий и соревнований по ИВС. Понятие о страховке в учебных, учебно-тренировочных и соревновательных условиях. Требования к местам проведения занятий и соревнований.

Представление о разрешенных и запрещенных действиях в тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС. Использование приемов ИВС с целью самозащиты (характеристика понятий «необходимая оборона», «превышение пределов необходимой обороны», «крайняя необходимость»).

**РАЗДЕЛ II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**Тема 5. Общая характеристика современной системы подготовки в ИВС**

Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Обзор фундаментальных научных исследований лежащих в основе современной концепции спортивной подготовки. Основные направления совершенствования системы подготовки в видах ИВС (оптимизация календаря соревнований; тенденция к дальнейшему увеличению тренировочных нагрузок, совершенствование системы подготовки спортсменов на заключительных этапах многолетней спортивной подготовки; строгое соответствие системы подготовки спортсменов специфическим требованиям избранного для специализации вида спорта; максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности спортсмена; стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; соответствие системы подготовки к главным соревнованиям климатическим условиям мест их проведения; использование нетрадиционных средств подготовки; ориентация всей системы спортивной подготовки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности; расширение и частичная перестройка системы знаний по вопросам теории и методики спортивной подготовки; учет основных положений, характеризующих динамичность системы подготовки и ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета результатов научных исследований и эмпирического опыта развития вида).

**Тема 6. Общие закономерности адаптации организма спортсмена к специфическим условиям двигательной деятельности**

Общие основы теории адаптации и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Проявления адаптации в спорте. Представление об адаптации к физическим нагрузкам различной направленности, координационной сложности, интенсивности и продолжительности. Реакции адаптации при мышечной деятельности. Механизмы формирования срочной и долговременной адаптации.

**Тема 7. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие**

Продолжительность и структура многолетней подготовки. Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в ИВС.

Этапы многолетней спортивной подготовки в ИВС: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: специфика соревновательной деятельности, закономерности становления различных сторон спортивного мастерства, индивидуальные и гендерные особенности спортсменов, возраст начала занятий; содержание тренировочного процесса.

**РАЗДЕЛ III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ИВС**

**Тема 8. Спортивная техника и техническая подготовленность в ИВС**

Техника в ИВС как совокупность приемов и действий. Тактика как способ реализации и объединения приемов и двигательных действий в систему, обеспечивающую эффективную соревновательную деятельность.

Общая биомеханическая характеристика основных стоек и передвижений поединке. Модификация позы спортсмена в стойках в зависимости от его индивидуальных особенностей.

Общая биомеханическая характеристика техники атакующих приемов и действий. Технические особенности выполнения упражнений в зависимости от предполагаемой цели поражения и задач поединка.

Общая биомеханическая характеристика техники приемов. Технические особенности выполнения приемов в зависимости от задач поединка и сочетания комбинационных построений.

Общая биомеханическая характеристика техники защитных действий.

Представление о технической подготовленности в ИВС. Техническая подготовленность во взаимосвязи с физическими, психическими и тактическими возможностями спортсмена. Теоретические аспекты технического совершенствования.

**Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники в ИВС**

Двигательные действия в ИВС как предмет обучения. Представление о структуре и содержании базовой технической подготовки. Общая характеристика процесса обучения и технического совершенствования (по этапам: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование). Характеристика основных дидактических принципов обучения. Использование различных методов в зависимости от этапов обучения и педагогических задач занятий. Критерии качества, прочности и надежности усвоения двигательных навыков.

Цель и задачи обучения на этапе начальной подготовки. Особенности использования методов и методических приемов обучения технике приемов и действий таиландского бокса на этапе начальной подготовки. Особенности реализации дидактических принципов на этапе начального обучения. Рациональная последовательность овладения отдельными техническими составляющими целостного действия (по группам классификации). Двигательные ошибки при выполнении приемов таиландском боксе, их причины и способы исправления.

Цель и задачи обучения на этапе предварительной базовой подготовки. Содержание процесса обучения и последовательность решения задач на этом этапе. Особенности использования методов и методических приемов обучения технике приемов и действий таиландского бокса на этапе предварительной базовой подготовки. Методические подходы, направленные на эффективное решение задач по освоению комбинационной техники таиландского бокса.

Цели и задачи обучения на этапе специализированной базовой подготовки. Особенности использования методов и методических приемов на этапе углубленного разучивания техники движений. Представление о целесообразном варьировании техники приемов и действий. Учет индивидуальных особенностей занимающихся и пути формирования индивидуальной манеры ведения боя. Регламент выполнения упражнений и учебных заданий. Контроль и оценка техники выполнения приемов и действий.

Цель и приоритетные задачи совершенствования техники приемов таиландском боксе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. Совершенствование двигательных навыков в соревновательных условиях. Методика коррекции техники сформированного двигательного действия.

Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники ИВС и ее тактической реализации в соревновательных условиях. Стабильность и надежность реализации технико-тактических приемов и действий в соревновательных условиях.

**Тема 10. Техническая подготовка в ИВС на этапах многолетней спортивной подготовки**

Структура и содержание технической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Взаимосвязь процессов обучения основам технического и тактического мастерства. Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на освоение базовой техники в ИВС. Специально - подготовительные упражнения в системе начальной подготовки. Обусловленные учебные задания с партнером, как основное средство для формирования основных параметров взаимодействия с условным противником. Особенности использования необусловленных учебно-тренировочных заданий на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Регламент выполнения специально-подготовительных упражнений и учебно-тренировочных заданий. Распределение учебно-тренировочных заданий в годичном цикле подготовки.

Структура и содержание технико-тактической подготовки на этапе специализированной базовой подготовки. Содержание, последовательность и взаимосвязь учебно-тренировочных заданий различной сложности и направленности. Особенности использования обусловленных и необусловленных учебно-тренировочных заданий. Индивидуализация технической подготовки. Варьирование техники движений, как важный компонент подготовки к действиям в соревновательных условиях. Роль и место соревновательных упражнений в общей системе технической подготовки. Построение процесса технической подготовки в годичном цикле. Распределение учебно-тренировочных заданий в макроциклах подготовки. Регламент выполнения специально-подготовительных упражнений и учебно-тренировочных заданий в зависимости от этапа подготовки.

Структура и содержание технико-тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Методические приемы, направленные на расширение диапазона вариативности техники приемов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей. Индивидуализация процесса технической подготовки. Моделирование соревновательных ситуаций с учетом индивидуальных особенностей соперника и тактической схемы ведения поединка. Особенности построения процесса технической подготовки в годичном цикле.

Структура и содержание заданий, направленных на совершенствование техники ИВС и ее тактической реализации в соревновательных условиях. Стабилизация и надежность реализации технико-тактических приемов и действий в соревновательных условиях.

**РАЗДЕЛ IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ИВС**

**Тема 11. Теоретико-методические основы тактики в ИВС**

Сущность и значение основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Характеристика основных понятий. Подходы, определяющие методологическое понимание тактики в ИВС. Специфика вида спорта, как решающий фактор, определяющий структуру тактической подготовленности спортсмена. Обеспечение взаимосвязи тактики с другими сторонами подготовленности спортсмена (технической, психологической, физической).

Сущность и характеристика основных тактических манер ведения спортивного поединка. Выделение доминирующего компонента в раз­личных манерах ведения поединка. Тактические манеры с направленностью на нападение: ударное нападение, бросковое нападение, маневренное нападение, комбинационное нападение. Тактические манеры с направленностью на контратаку: провокационно-контратакующая и защитно-контратакующая. Тактические манеры с направленностью на оборону: упреждающая, останавливающая, разрушающая, позиционная, маневренная и комбинированная.

Методика разработки тактического плана. Тактический замысел, как основа для разработки тактического плана. Выбор рациональной тактической схемы с учетом индивидуальных способностей спортсмена, квалификации и уровня подготовленности соперника.

**Тема 12. Методика обучения и совершенствования тактики ведения спортивного поединка**

Общая характеристика процесса формирования тактической подготовленности спортсменов. Характеристика средств и методов, направленных на овладение и совершенствование тактических действий.

Методика начального обучения основам тактического мастерства. Особенности использования словесных, наглядных и практических средств и методов подготовки.

Тактическая подготовка на этапе углубленного освоения тактики. Методические подходы, направленные на освоение тактических умений и навыков в учебных заданиях, имеющих обусловленную, частично обусловленную и необусловленную основу. Создание условий, усложняющих реализацию оптимального тактического плана при закреплении тактических навыков.

Методика совершенствования тактического мастерства. Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий направленных на формирование навыков быстрого восприятия и анализа соревновательной ситуации в поединке. Моделирование тактических ситуаций, возникающих в ходе ведения соревновательного поединка.

**Тема 13. Тактическая подготовка в ИВС на этапах многолетней спортивной подготовки**

Структура и содержание тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Структура учебно-тренировочных заданий преимущественно направленных на формирование основ тактического мастерства в ИВС. Методика формирования у начинающих спортсменов навыков использования благоприятных для начала атаки статических и динамических ситуаций (открытая стойка, технические ошибки при выполнении приемов, неустойчивое положение противника и т.д.). Методика формирования тактических навыков, направленных на создание выгодных ситуаций. Особенности соревновательной практики на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Структура и содержание тактической подготовки на этапе специализированной базовой подготовки. Совершенствование комбинационных построений наступательных и защитных действий.

Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий направленных на формирование навыков быстрого восприятия и анализа боевой ситуации в поединке. Индивидуализация тактической подготовки (направленное совершенствование индивидуального стиля ведения боя).

Структура и содержание тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Индивидуализация планов подготовки с учетом специализированной направленности соревновательной деятельности. Моделирование соревновательных ситуаций к различным тактическим способам ведения поединка.

**РАЗДЕЛ V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ИВС**

**Тема 14. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в ИВС**

Характеристика двигательных способностей (физических качеств), обеспечивающих успешную соревновательную и профессионально-прикладную деятельность в ИВС. Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития человека. Благоприятные периоды для развития отдельных двигательных способностей.

Психофизиологические механизмы проявления силовых способностей. Сила (максимальная, скоростная, силовая выносливость). Специфичность различных силовых проявлений в поединке. Количественные показатели силы и ее производных в зависимости от уровня мастерства спортсмена. Требования к уровню развития силовых способностей в ИВС.

Психофизиологические механизмы проявления скоростных способностей Скорость и быстрота двигательных действий. Простая и сложная специфическая двигательная реакция. Динамика показателей быстроты реагирования и скорости двигательных действий в процессе становления спортивного мастерства в ИВС. Требования к уровню развития скоростных способностей в ИВС.

Психофизиологические механизмы проявления выносливости. Требования к уровню развития специальной выносливости в поединке. Характеристика основных режимов энергообеспечения двигательной деятельности в соревновательном поединке по ИВС. Критерии оценки выносливости и ее производных.

Психофизиологические механизмы, лежащие в основе проявления координационных способностей. Структура координационных способностей и их проявление в ИВС. Взаимосвязь специфических координационных способностей и индивидуальной манеры ведения боя. Влияние нагрузок различной координационной сложности. Влияние сбивающих факторов на сложно-координационные и точностно-целевые двигательные акты. Взаимосвязь координационных и кондиционных способностей.

Факторы, определяющие уровень гибкости. Подвижность в суставах и факторы, определяющие эластические свойства мышечной ткани. Виды суставов и их подвижность. Виды гибкости и их проявление в упражнениях с различной биомеханической структурой. Активная и пассивная гибкость и их проявление в поединке.

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

Методика развития координационных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Средства и методы развития специфических координационных способностей. Координационная сложность упражнений и очередность в тренировке отдельных координационных способностей. Методические приемы, способствующие совершенствованию специальных координационных способностей движений у юных спортсменов. Основные требования к компонентам нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Основные требования к координационной сложности упражнений и компонентам нагрузки. Формирование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в соревновательных условиях.

Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Требования к координационной сложности упражнений. Характеристика основных компонентов нагрузки. Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях сбивающих воздействий.

**Тема 16. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки**

Методика развития скоростных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей.

Методика развития скоростных способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Применение специально-подготовительных и упражнений направленных на развитие отдельных составляющих скоростных способностей и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Усложнение упражнений, наращивание и чередование качественных и количественных параметров нагрузки. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки. Интенсивность выполнения упражнений скоростной направленности. Режим работы и отдыха при развитии локальных и комплексных скоростных проявлений.

**Тема 17. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки**

Методика развития силовых способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития силовых способностей у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие общей силы у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов силовых способностей.

Методика развития силовых способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Применение специально-подготовительных и упражнений направленных на развитие отдельных компонентов силовых способностей. Наращивание и чередование качественных и количественных параметров нагрузок силовой направленности. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования силовых способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов силовой подготовки. Интенсивность выполнения упражнений силовой направленности. Режим работы и отдыха при развитии отдельных компонентов силовых проявлений.

**Тема 18. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки**

Средства и методы направленной адаптации организма к эффективной деятельности в условиях кислородного долга и особенности их применения на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

Методика развития выносливости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие общей (аэробной) выносливости у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов специальной выносливости.

Методика развития выносливости на этапе специализированной базовой подготовки. Содержание специализированных заданий, направленных на развитие отдельных компонентов специальной выносливости. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования выносливости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов совершенствования выносливости. Методика моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости. Адаптация организма к интенсивной соревновательной деятельности за счет использования средств специальной направленности. Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок.

**Тема 19. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки**

Методика подбора упражнений для развития гибкости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Последовательность развития гибкости в различных суставах. Эффективное расслабление мышц, как необходимое условие для полноценного выполнения упражнений, направленных на развитие гибкости. Методические подходы, направленные на развитие общей гибкости у юных спортсменов.

Методика развития гибкости на этапе специализированной базовой подготовки. Характеристика упражнений, направленных на развитие подвижности в определенных суставных сочленениях. Соотношение работы, направленной на развитие активной и пассивной гибкости в пределах годичного цикла подготовки. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха при выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости.

Методика поддержания и совершенствования гибкости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Развитие гибкости с использованием специальных тренажерных устройств. Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок. Сочетание нагрузок, направленных на развитие гибкости и других (силовых, скоростных, координационных, выносливости) двигательных способностей.

**РАЗДЕЛ VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ИВС**

**Тема 20. Основные направления психологической подготовки в ИВС**

Качества психики и направления психологической подготовки спортсменов. Наиболее значимые свойства личности, определяющие эффективность и надежность соревновательной деятельности. Взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности.

Характеристика основных направлений психологической подготовки: формирование мотивации занятий т в ИВС, волевая подготовка, психорегулирующая тренировка, совершенствование реагирования, совершенствование специализированных умений, регулирование психической напряженности, совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу, управление стартовыми состояниями.

**Тема 21. Волевая подготовка в ИВС**

Средства и методы развития волевых качеств на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Основные методические приемы воспитания смелости, выдержки, настойчивости, решительности и инициативности. Системное решение задач по воспитанию моральных и волевых качеств. Формирование мотивации у юных спортсменов для занятий ИВС.

Средства и методы развития волевых качеств на этапе специализированной базовой подготовки. Развитие и совершенствование способностей к саморегуляции психического состояния (программы воздействия на когнитивную сферу и физиолого-соматический компонент спортсмена).

Средства и методы развития волевых качеств на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Основные методические приемы совершенствования психических качеств, определяющих успех в спорте высших достижений (высокая целеустремленность, упорство в достижении цели, эмоциональная устойчивость, экстравертированность, соревновательная агрессивность).

**Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов**

Характеристика специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций. Методика совершенствования специфических восприятий. Средства и методы совершенствования способности к психической регуляции движений, обеспечивающей эффективную мышечную координацию, способности к переработке информации в условиях дефицита времени. Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства.

Совершенствование реагирования и пространственно-временной антиципации как факторов, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена. Формирование в структурах головного мозга опережающих реакций и программ, предшествующих реальному действию.

**Тема 23. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями**

Методические подходы, направленные на совершенствование способности к предельной мобилизации возможностей функциональных систем, и использованию энергетических ресурсов организма. Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Методика совершенствования способностей к саморегуляции психического состояния. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.

**РАЗДЕЛ VII. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ИВС**

**Тема 24. Методика построения программ подготовки в годичном цикле**

Теоретико-методологические основы построения годичной подготовки. Характеристика структуры годичной подготовки. Варианты периодизации спортивной тренировки в течение года. Основы многоциклового планирования годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.

Особенности построения подготовки юных спортсменов. Характеристика основных средств и методов, применяемых в подготовке юных спортсменов. Планирование годичной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок. Особенности одноциклового и двухциклового построения годичной подготовки в таиландском боксе. Особенности периодизации подготовки в отдельном макроцикле.

Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства. Принципиальные схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки с учетом календаря соревнований. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде подготовки. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным соревнованиям года.

**Тема 25. Методика построения программ занятий**

Характеристика общей структуры занятий. Отличительная направленность занятий: по педагогической направленности (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

Особенности методики построения программ занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

**Тема 26. Методика построения программ микроциклов**

Основные принципы, лежащие в основе структуризации тренировочного процесса на микроциклы. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).

Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов.

Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

**Тема 27. Методика построения программ мезоциклов**

Основные принципы, лежащие в основе структуризации тренировочного процесса на мезоциклы. Типы мезоциклов и их основная направленность (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные).

Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

**РАЗДЕЛ VIII. СИСТЕМА ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В ИВС**

**Тема 28. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки**

Система отбора и спортивной ориентации как важная составляющая общей системы подготовки. Основные принципы и особенности отбора и спортивной ориентации в ИВС. Взаимосвязь отбора и спортивной ориентации со структурой многолетнего совершенствования спортсмена.

Представление о генетической предрасположенности к избранному виду спортивной деятельности. Наследственные влияния на функциональные возможности и физические качества человека. Генетические маркеры спортивных задатков. Генетические аспекты тренируемости спортсменов.

**Тема 29. Первичный отбор и спортивная ориентация на этапах начальной и предварительной базовой подготовки**

Первичный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Оптимальные возрастные границы благоприятные для начала занятий в ИВС. Необходимые условия первоначального отбора детей в секции ИВС. Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий в ИВС. Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям в ИВС.

Предварительный отбор и спортивная ориентация на этапе предварительной базовой подготовки. Критерии оценки перспективности юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в ИВС.

**Тема 30. Отбор и спортивная ориентация на этапе специализированной базовой подготовки**

Отбор и спортивная ориентация на этапе специализированной базовой подготовки. Выявление способностей спортсмена к достижению высших спортивных результатов в ИВС и перенесению высоких соревновательных и тренировочных нагрузок. Представление о прогностичной ценности основных показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности и спортивного мастерства.

**Тема 31. Отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

Основной отбор и ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Установление способностей к достижению результатов международного класса. Разносторонняя техническая подготовленность, как один из основных показателей, свидетельствующих о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе высшего спортивного мастерства.

Показатели, свидетельствующие о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Оценка прогностически важных личностных и психических качеств спортсмена. Выявление резервных возможностей организма для поддержания и повышения ранее достигнутого уровня адаптации организма. Анализ социального положения спортсмена. Мотивация для продолжения спортивной карьеры.

Практическое выполнение заданий, направленных на анализ эффективности предшествующей тренировки (ее отдельных сторон) и выявление резервов, для дальнейшего спортивного совершенствования.

**РАЗДЕЛ IX. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИВС**

**Тема 32. управление в системе подготовки спортсменов**

Основы общей теории управления. Цель управления процессом подготовки. Оптимизации поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.

Виды управления (этапное, текущее, оперативное) и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом подготовки в системе этапного управления. Особенности текущего и оперативного управления в видах единоборств с учетом их специфических особенностей.

Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах начальной, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки. Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля.

Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Оптимизация структуры тренировочного процесса. Этапное управление подготовкой. Факторы, определяющие эффективность этапного управления (наличие четких представлений о специфике соревновательной деятельности, динамике различных сторон подготовленности спортсмена). Требования к полноте и сбалансированности сведений, относящихся к различным операциям рассматриваемого цикла подготовки. Сопоставление достигнутого эффекта подготовки с плановыми характеристиками.

Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля. Реализация возможностей текущего управления при выполнении стандартных нагрузок и на основе данных текущего контроля (обеспечение оптимального соотношения в тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов).

**Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов**

Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Комплексный контроль как инструмент системы управления. Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации.

Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности юных спортсменов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапе специализированной базовой подготовки. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

**РАЗДЕЛ X. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ в ИВС**

**Тема 34. Содержание правил соревнований в ИВС**

Общая характеристика правил соревнований по ИВС: содержание поединка, формулы проведения поединка, ход и продолжительность поединка. Оценка приемов и действий, определение победителя. Запрещенные приемы и действия.

Требования к местам проведения соревнований, экипировка участников, возрастные группы, весовые категории, экипировка. Допуск участников к соревнованиям по ИВС.

Состав судейской коллегии соревнований. Права и обязанности членов судейской коллегии. Экипировка судей.

**Тема 35. Организация, подготовка и проведение соревнований по ИВС**

Планирование подготовки и проведения соревнований. Функции проводящей организации и судейского персонала. Структура и содержание работы оргкомитета (обязанности, состав, план работы).

Планирование подготовки и проведения соревнований республиканского и международного уровня. Оргкомитет (распределение обязанностей, составление плана работы, координация деятельности).

Организация процедуры открытия соревнований и награждения победителей. Содержание работы групп (отдельных работников), обеспечивающих проведение соревнований.

Подготовка отчета по итогам проведения соревнований. Требования для присвоения спортивных разрядов по ИВС. Критерии оценки работы судей.

**Тема 36. Обеспечение судейства соревнований по ИВС**

Обеспечение судейства соревнований по ИВС. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии. Работа судейско-вспомогательного персонала.

Процедура взвешивания и допуска участников. Проведение и судейство соревновательного поединка. Определение победителя и объявление результата.

Права и обязанности представителей команд. Действия представителей в случае необоснованных решений судейской коллегии.

**РАЗДЕЛ XI. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**Тема 37. Оборудование специализированных помещений для занятий ИВС**

Оборудование специализированного зала для занятий ИВС. Требования к размерам зала, его вентиляции и освещению. Вспомогательное оборудование.

Оборудование зала и открытой площадки для занятий ИВС. Виды и конструкции снарядов для отработки ударов и овладения приемам. Вспомогательные снаряды для развития физических качеств и совершенствования техники. Гигиенические требования к содержанию зала и хранению инвентаря.

Специализированные комплексы для занятий ИВС. Обеспечение комплексов современным оборудованием и тренажерными установками, медицинской аппаратурой для профилактики, лечения и восстановления спортсменов.

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения соревнований по ИВС. Размеры площадки. Требования к поверхности площадки. Требования к освещенности площадки. Оборудование мест для судей и медицинского персонала. Оборудование мест проведения соревнований аппаратурой для информационного обеспечения.

**Тема 38. Специальные установки, приспособления, снаряды и тренажеры**

Неподвижные снаряды для отработки приемов и действий ИВС (неподвижная ударная подушка, настенные манекены и силуэты). Установки и приспособления, обеспечивающие свободное качание, вращение и передвижение снарядов. Установки, приспособления и снаряды без срочной информации. Установки и приспособления с дозируемым отягощением. Тренажеры, специальные установки и аппаратура, снаряды со срочной информацией. Аппаратура для измерения скоростных и силовых показателей ударов.

**Тема 39. Личный инвентарь спортсмена для занятий ИВС**

Личный инвентарь для занятий ИВС (костюм, открытый защитный шлем, предохранительная раковина, обувь, протектор, щитки, капа). Требования к инвентарю и правила его использования.

**РАЗДЕЛ XII. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Тема 40. Формирование методических умений и навыков обучения технике общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений**

Методика подбора общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Разбор особенностей выполнения общеподготовительных и вспомогательных упражнений с учетом поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические приемы обучения юных спортсменов технике общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Предупреждение и устранение двигательных ошибок. Обеспечение страховки при выполнении упражнений и учебных заданий.

Методика подбора специально-подготовительных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения специально-подготовительных упражнений. Разбор особенностей выполнения специально-подготовительных упражнений с учетом поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические приемы обучения юных спортсменов технике специально-подготовительных упражнений. Предупреждение и устранение двигательных ошибок. Обеспечение страховки при выполнении упражнений и учебных заданий.

**Тема 41. Формирование методических умений и навыков проведения вводно-подготовительной части занятия и предсоревновательной разминки**

Содержание организационных мероприятий и методика непосредственной подготовки спортсмена к основной части занятия. Особенности проведения и содержания подготовительной части занятия в зависимости от педагогических задач основной части. Методические приемы, позволяющие обучать начинающих спортсменов основам техники вспомогательных упражнений при проведении подготовительной части занятия.

Структура и содержание разминки. Методика проведения общей части разминки. Методика проведения специальной части разминки. Соответствие специальной части разминки характеру последующей деятельности, уровню подготовленности и квалификации спортсмена. Особенности проведения предсоревновательной разминки.

**Тема 42. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов в ИВС.**

Общая схема анализа классификационных групп приемов в ИВС. Место изучаемых приемов в соревновательной практике ИВС. Биомеханический анализ приемов и действий. Количественные и качественные характеристики движений (площадь опоры и ее изменение при выполнении приемов и действий, угол устойчивости, внешние и внутренние силы, рычаги, пара сил и др.). Главные и вспомогательные управляющие движения. Элементы динамической осанки. Оценка эффективности выполнения приемов и действий.

Методика подбора общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений на основе результатов качественного биомеханического анализа.

Методика проведения оперативного биомеханического анализа техники выполнения приемов и действий в процессе тренировочных занятий. Биомеханический анализ техники приемов и действий по материалам видеозаписи.

Характеристика фоновых уровней выполнения упражнений. Механизм управления движениями на различных фоновых уровнях. Смысловая сторона движения. Двигательные задачи и эффективные механизмы их решения при выполнении различных приемов и действий. Оперативная коррекция двигательных действий.

Методика проведения биомеханического анализа индивидуального технического арсенала спортсмена. Учет и использование полученных данных при планировании технической подготовки в годичном цикле (отдельных микро- и мезоциклах).

Методические подходы к оценке эффективности техники выполнения приемов ИВС в условиях воздействий «сбивающих» факторов (активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.). Оценка минимальной тактической информативности техники.

Комплексная оценка технической подготовленности спортсменов высокой квалификации с позиций биомеханики, физиологии, психологии, теории и методики спортивной подготовки.

**Тема 43. Формирование методических умений и навыков обучения технике стоек и передвижений**

Методика формирования двигательных представлений о технике стоек и передвижений (получение первичных теоретических знаний, показ и формирование исходной идеомоторики, пробное исполнение приема в целом либо его отдельных элементов). Разбор особенностей выполнения изучаемых стоек и передвижений с учетом индивидуальных антропометрических данных спортсменов.

Разбор методических приемов обучения технике стоек и передвижений. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

**Тема 44. Формирование методических умений и навыков обучения технике приемов в ИВС**

Методика формирования двигательных представлений о технике приемов (получение первичных знаний, формирование исходной идеомоторики, пробное исполнение удара в целом либо его отдельных элементов). Объяснение биомеханических закономерностей техники выполнения типовых ударов руками и их разновидностей (по группам классификации).

Методика обучения отдельным техническим элементам и целостному ударному движению. Разбор методических приемов, направленных на трансформацию двигательного умения в навык. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

**Тема 45. Формирование методических умений и навыков обучения технике приемов в ИВС**

Методика формирования двигательных представлений о технике типовых ударов ногами (по группам классификации). Создание представления о рациональном механизме движений, обеспечивающем решение двигательных задач в отдельных фазах ударного движения.

Методика обучения отдельным техническим элементам и целостному ударному движению. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

**Тема 46. Формирование методических умений и навыков обучения технике выведения из равновесия**

Методика формирования двигательных представлений о технике типовых приемов выведения из равновесия и приведения в положение лежа. Создание представления о рациональном механизме организации движений в разновидностях приемов выведения из равновесия и приведения в положение лежа (по группам классификации). Методика обучения отдельным техническим элементам и приему в целом. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

**Тема 47. Формирование методических умений и навыков обучения технике приемов защиты**

Методика формирования двигательных представлений о технике приемов защиты. Объяснение биомеханических закономерностей техники выполнения типовых приемов и их разновидностей (по группам классификации). Методические приемы, направленные на ознакомление целевого предназначения приемов защиты.

Методика обучения отдельным техническим элементам и целостному приему. Сочетание приемов защиты для увеличения надежности при одиночных, двойных и серийных ударах. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами части учебно-тренировочного занятия (отдельных заданий).

Методика совершенствования техники приемов защиты. Сочетание приемов защиты для увеличения надежности при одиночных, двойных и серийных ударах. Комбинированная защита при использовании атакующим соперником приемов ИВС и ударов. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

**Тема 48. Формирование методических умений и навыков обучения комбинационной технике ИВС**

Методика обучения юных спортсменов комбинационной технике ИВС. Сочетание приемов в нападающих действиях (повторные, двойные и серийные удары руками; повторные и двойные удары ногами; различные сочетания ударов руками и ногами; комбинационная техника приемов выведения из равновесия и приведения в положение лежа; комбинационное сочетание ударной техники и приемов выведения из равновесия и приведения в положение лежа). Сочетание приемов в защитных действиях (построение однотипных приемов защиты; комбинированная защита; сложная парная и поточная защита). Сочетание приемов защиты и ответной атаки (контратаки).

Методические приемы, используемые при обучении комбинационной технике ИВС (методы экстенсивного и интенсивного группирования).

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами части учебно-тренировочного занятия (отдельных заданий).

Методика совершенствования комбинационной техники ИВС. Сочетание приемов в нападающих действиях (повторные, двойные и серийные удары руками; повторные и двойные удары ногами; различные сочетания ударов руками и ногами; комбинационная техника приемов выведения из равновесия и приведения в положение лежа; комбинационное сочетание ударной техники и приемов выведения из равновесия и приведения в положение лежа). Сочетание приемов в защитных действиях (построение однотипных приемов защиты; комбинированная защита; сложная парная и поточная защита). Сочетание приемов защиты и ответной атаки (контратаки).

Методические приемы, используемые при совершенствовании комбинационной техники ИВС.

**Тема 49. Формирование методических умений и навыков обучения применению приемов и действий в соревновательном поединке**

Формирование представлений о целевом предназначении приемов и действий. Информационное обеспечение тренировочных упражнений и заданий. Формирование способности к восприятию и переработке информации, необходимой для принятия правильного решения при выборе эффективных приемов и действий в конкретных эпизодах соревновательного поединка в ИВС.

Методика применения специально-подготовительных упражнений, обусловленных и необусловленных учебных заданий, направленных на формирование умений и навыков применения приемов и действий в соревновательном поединке (по группам классификации). Система упражнений и заданий различной сложности и направленности как единая дидактическая цепь.

Средства и методы совершенствования способности к восприятию и переработке информации, необходимой для принятия правильного решения при выборе эффективных приемов и действий в конкретных боевых эпизодах соревновательного поединка по таиландскому боксу. Формирование углубленного понимания закономерностей решения двигательных задач, выполняемых приемов и действий ИВС.

Индивидуально ориентированная методика применения специально-подготовительных упражнений, обусловленных и необусловленных учебных заданий, направленных на совершенствование навыков применения приемов и действий в соревновательном поединке. Целесообразная вариативность техники выполнения отдельных приемов и действий в соответствии с соревновательной ситуацией.

**Тема 50. Формирование методических умений и навыков обучения тактике ведения соревновательного поединка**

Методика обучения основам тактики ведения спортивного поединка в ИВС. Формирование у юных спортсменов представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики. Формирование представлений о стиле (манерах) ведения тактической ИВС.

Формирование базовых знаний по теории тактики ведения поединка. Овладение основами тактики при выполнении специально-подготовительных упражнений (методы тренировки без соперника и с условным соперником) и обусловленных учебных заданий (метод тренировки с партнером). Применение необусловленных учебных заданий и тренировочных поединков (метод тренировки с соперником) на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методика формирования индивидуальной манеры ведения поединка.

Углубление базовых знаний по теории тактики ведения поединка. Применение обусловленных и необусловленных учебных заданий, тренировочных (учебных) и соревновательных поединков на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Методика совершенствования индивидуальной манеры ведения поединка.

Методика совершенствования тактики ведения соревновательного поединка в ИВС. Особенности соревновательной деятельности в ИВС на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Направленное использование обусловленных и необусловленных учебных заданий, тренировочных (учебных) и соревновательных поединков на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Методика совершенствования индивидуальной манеры ведения соревнования.

**Тема 51. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении вспомогательных и специально-подготовительных упражнений на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции, скорости одиночных и серийных движений.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Методические приемы, направленные на развитие скорости одиночных и серийных движений.

**Тема 52. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие различных силовых проявлений (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы, силовой выносливости) на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития скоростных способностей.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие различных силовых проявлений (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы). Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития скоростных способностей.

**Тема 53. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие выносливости у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие общей и специальной выносливости на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие общей и специальной выносливости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие специальной выносливости в микроциклах различной направленности. Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости.

**Тема 54. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие специфических и специальных координационных способностей на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на развитие ведущих для спортсменов специфических координационных способностей.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие специфических и специальных координационных способностей. Методические приемы, направленные на развитие ведущих для спортсменов специфических координационных способностей.

**Тема 55. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие гибкости у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений на развитие активной и пассивной гибкости на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на увеличение подвижности в суставах и на поддержание достигнутого уровня.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие и поддержание гибкости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений на развитие активной и пассивной гибкости. Методические приемы, направленные на увеличение подвижности в суставах и на поддержание достигнутого уровня.

**Тема 56. Формирование методических умений и навыков проведения основной части занятия**

Направленность основной части занятия. Особенности организации основной части занятия на различных этапах спортивного совершенствования.

Особенности организации основной части занятия на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами основной части учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем.

**Тема 57. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах начальной подготовки**

Характеристика педагогической направленности занятий. Занятия избирательной направленности (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсмена) и комплексной направленности (параллельное или последовательное решение задач технического, тактического, физического и психического совершенствования).

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем. Объяснение целей, задач и содержания занятия. Построение учебной группы, подача строевых команд. Выработка умения подавать команды, демонстрировать упражнения и объяснять их. Совершенствование навыков проведения подготовительной части занятия. Совершенствование умений и навыков обучения юных спортсменов приемам и действиям таиландского бокса (используется материал по технике и тактике, освоенный в предыдущих занятиях). Совершенствование умений и навыков по использованию средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей. Овладение навыками соблюдения требований техники безопасности при проведении занятий.

**Тема 58. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в учебно-тренировочных группах**

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем. Совершенствование навыков проведения занятий избирательной и комплексной направленности. Совершенствование навыков управления параметрами нагрузки на основе показателей реакции функциональных систем организма.

**Тема 59. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

Совершенствование умений и навыков, направленных на системное совершенствование технико-тактического мастерства квалифицированных спортсменов.

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем. Объяснение целей, задач и содержания занятия.

**Тема 60. Формирование методических умений и навыков проведений занятий по профессионально-прикладной физической подготовке**

Общая характеристика системы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых структур. Цели, задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание основных нормативных документов, регламентирующих физическую и рукопашную подготовку сотрудников силовых структур. Дифференцированный подход к организации профессионально-прикладной физической подготовки.

Особенности методики проведения занятий профессионально-прикладной направленности с военнослужащими и сотрудниками правоохранительных органов. Типовой план проведения учебно-тренировочного занятия. Методика проведения учебно-методических занятий в учреждениях образования МВД и ВС РБ. Проведение специализированных технико-тактических занятий.

Проверка и оценка профессионально-прикладной физической подготовленности военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.

**Тема 61. Формирование умений и навыков проведения отбора и спортивной ориентации на различных этапах многолетней спортивной подготовки**

Особенности организации и проведения отбора талантливых спортсменов для занятий в группах ИВС. Необходимые условия первоначального отбора детей в секции ИВС. Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий ИВС. Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям ИВС.

Особенности организации проведения тестирования с целью оценки перспективности спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в ИВС. Обработка и аналитическая оценка полученных результатов.

**Тема 62. Формирование умений и навыков проведения оперативного, текущего и этапного контроля**

Особенности организации и проведения углубленного, избирательного и локального контроля на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

**Тема 63. Формирование умений и навыков в организации и проведении соревнований по ИВС**

Планирование подготовки и проведения соревнований регионального, республиканского и международного уровней. Согласование сроков и места проведения соревнований. Состав организационного комитета соревнований. Распределение обязанностей между членами организационного комитета, составление плана работы, делегирование полномочий и проверка исполнения принятых решений.

Подготовка и проведение студентами учебного соревнования по ИВС. Подготовка положения о соревновании. Организация процедуры допуска участников к соревнованиям (проведение заседания мандатной комиссии, взвешивание и медицинский допуск спортсменов). Организация и проведение заседания судейской коллегии. Оборудование места проведения соревнований. Непосредственное проведение соревнований. Участие в судействе соревнований на различных судейских должностях (по принципу ротации).

**Тема 64. Формирование умений и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных сборов по ИВС**

Организационные и методические особенности проведения учебно-тренировочных сборов со спортсменами различного уровня квалификации. План проведения сбора. Комплектование участников сбора. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Моделирование различных вариантов подготовки к соревнованиям. Диагностика и оценка готовности спортсменов к главным соревнованиям.

**Раздел XIII. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов**

**Тема 65. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в ИВС**

Системное представление о комплексном научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов в ИВС. Представление о научно обоснованной организации тренировочного процесса.

Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в ИВС.

Оценка эффективности отбора, спортивной ориентации, избранной направленности тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности в ИВС. Комплексный контроль как инструмент системы управления подготовкой спортсмена.

**Тема 66. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов в ИВС**

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства).

Характеристика педагогических средств восстановления. Управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Рациональное построение тренировочного процесса. Совершенствование умений и навыков рациональной организации вводно-подготовительной и заключительной частей занятия. Методические особенности выполнения работы компенсаторной направленности. Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов.

Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности. Методические особенности планирования, подготовки, с учетом влияния медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

**Раздел XIV. Научно-исследовательская работа студентов**

**Тема 67. Методика организации и проведения научно-исследовательской работы**

Определение направления и выбор темы исследовательской работы. Основы работы с литературой: анализ литературы, правила библиографического описания литературных источников. Определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, разработка рабочей гипотезы, выбор методов исследования, подготовка и проведение исследовательской части работы, обработка результатов, обобщение и интерпретация полученных данных, формулировка выводов.

**Тема 68. Методы и методики исследования в ИВС**

Характеристика основных педагогических методов исследования (метод наблюдения, метод измерения). Характеристика лабораторных методов исследования. Технология проведения основных контрольных измерений. Теория и методика измерений. Единицы измерений. Методы сбора мнений (экспертные оценки, интервью, анкетирование). Методы тестов. Метод эксперимента. Виды педагогических экспериментов.

Общее представление о технологии проведения исследований. Методы, используемые в исследованиях в спортивно-боевых единоборствах (видеосъемка, полидинамометрия, электромиография, стабилометрия, измерение времени реакции, измерение силы и скорости движений, педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов).

Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации.

Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и нормативные методики, используемые в исследованиях в спортивно-боевых единоборствах. Требования, предъявляемые к научным методикам исследования. Условия проведения исследований. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

Лабораторное и педагогическое тестирование. Тесты для функционального исследования сердечно-сосудистой системы. Антропометрические измерения. Тесты для исследования двигательной работоспособности. Тесты для исследования отдельных компонентов двигательных способностей. Тесты для определения уровня технико-тактического мастерства. Тесты для определения различных компонентов психической подготовленности.

**Тема 69. Современные технологии обработки результатов научных исследований**

Обработка результатов научных исследований с использованием методов математической статистики. Методы исследования тренировочной и соревновательной деятельности в спортивно-боевых единоборствах. Характеристика медико-биологических методов (электрокардиография, биохимические анализы).

Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе в спортивно-боевых единоборствах (компьютерные технологии, информационно-тренажерные технологии, инструментальные методы и т.п.). Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информацией. Интернет-коммуникации. Использование электронных таблиц в процессе оценки и обработки результатов исследований. Создание комплексных текстовых документов.

**Тема 70. Подготовка рукописи и оформление научной работы**

Композиционная структура и краткая характеристика содержания составных частей курсовой работы. Приемы изложения научного материала. Написание и корректировка содержания отдельных разделов работы. Определение цели, задач и методов исследования. Оформление иллюстративного материала.

Варианты построения научной работы. Особенности составления библиографического списка. Написание и корректировка содержания отдельных глав дипломной работы. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической работы. Измерительные шкалы. Характеристика выборочного метода в математической статистике. Основные методы проверки статистических гипотез. Основные методы оценки связи между явлениями. Анализ полученных научных данных. Интерпретация полученных результатов исследований. Оформление иллюстративного материала. Рассмотрение результатов исследований с позиции современных тенденций подготовки спортсменов и различных научных концепций. Формирование заключений по главам и выводов по работе в целом. Составление приложений и примечаний.

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Задания для самостоятельной работы студентов:

1. Методика оценки и контроля физической подготовленности в ИВС(с учетом этапа многолетней подготовки).

2. Методика оценки и контроля технической подготовленности в ИВС (с учетом этапа многолетней подготовки).

3. Методика оценки и контроля тактической подготовленности в ИВС (с учетом этапа многолетней подготовки).

4. Методика построения тренировочных занятий в ИВС (с учетом этапа многолетней подготовки).

5. Методика построения микроциклов подготовки в ИВС (с учетом этапа многолетней подготовки).

6. Методика построений мезоциклов подготовки в ИВС (с учетом этапа многолетней подготовки).

7. Методика построения макроциклов подготовки в ИВС (с учетом этапа многолетней подготовки).

8­­­­. Учет и контроль тренировочной и соревновательной деятельности в ИВС.

КУРСОВАЯ РАБОТА

Курсовая работа является самостоятельно выполняемой научной работой студента, имеющей внутренне единство и свидетельствующей об умении выполнять, формулировать и решать научные задачи, проводить собственные научные исследования, анализировать их, делать научные выводы.

Цель научной работы заключается в систематизации, закреплении и углублении теоретических знаний и навыков исследовательской работы.

В процессе подготовки курсовой работы студент обязан:

‑ уметь работать с литературными источниками;

‑ владеть навыками самостоятельного проведения исследований;

‑ уметь ставить задачи исследования;

‑ владеть методами научного исследования;

‑ владеть основными методами математической статистики и уметь использовать при обработке экспериментальных данных;

‑ самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;

‑ правильно оформить научную работу.

Курсовая работа должна иметь следующую структуру:

‑ титульный лист;

‑ оглавление;

‑ перечень условных обозначений (при необходимости);

‑ введение;

‑ общая характеристика работы;

‑ основная часть (состоит из глав, разделов и выводов);

‑ заключение;

‑ рекомендуемый список литературы;

‑ приложение.

Объем курсовой работы должен быть не менее 20 страниц. Список рекомендуемой литературы должен состоять из 20-25 источников.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НАПРАВЛЕНИЙ И ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

Направления: история ИВС, техника ИВС, обучение технике ИВС, методика спортивной тренировки в ИВС, отбор и спортивная ориентация, развитие двигательных способностей, управление тренировочным процессом в ИВС.

1. История развития, современное состояние и перспективы развития ИВС
2. Методика обучения технике ИВС на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
3. Методика обучения комбинационной технике ИВС на этапе специализированной базовой подготовки
4. Индивидуализация технической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования
5. Совершенствование технического мастерства в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства
6. Физическая подготовка юных спортсменов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки
7. Развитие специальных двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных, специальной выносливости, гибкости) на этапе специализированной базовой подготовки.
8. Совершенствование специальных двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных, специальной выносливости, гибкости) на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
9. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетнего совершенствования.
10. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.
11. Построение подготовки спортсменов различной квалификации на различных этапах спортивного совершенствования.
12. Особенности построения тренировочных нагрузок в микроциклах подготовки различной направленности.
13. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки в ИВС.
14. Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.
15. Совершенствование специализированных умений в системе подготовки спортсменов в ИВС

## 16. Формирование волевых качеств у спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

## 17. **Коррекция программ технической подготовки на основе результатов педагогического контроля.**

## **18. Медико-биологическое обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов в ИВС.**

## **19. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические, физические).**

## **20. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС.**

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений по ИВС.

2. Видеофильмы по технике приемов и действий в ИВС.

3. Видеофильмы соревнований по ИВС.

4. Материалы научно-исследовательской работы.

5. Интерактивная доска и специализированные компьютерные программы для качественного и количественного учета, контроля и анализа содержания учебно-тренировочных заданий и нагрузок в отдельных циклах подготовки.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

‑ словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;

‑ наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод;

‑ практические: упражнения, лабораторные работы, учебно-производительный труд;

‑ работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование.

1. Методы стимулирования учебной деятельности:

‑ методы формирования познавательного интереса: содержание учебного материала (его актуальность, новизна), познавательные игры, учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций, создание ситуации успеха в учении;

‑ методы стимулирования долга и ответственности в учении: убеждение в значимости учения (личной и общественной); предъявление учебных требований, поощрение и порицание в учении.

1. Методы контроля и самоконтроля:

‑ методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены, программированный опрос;

‑ методы письменного контроля и самоконтроля: контрольные письменные работы, письменные зачеты, письменные экзамены, письменный самоконтроль.

1. Предметно ориентированные технологии:

‑ технология полного усвоения знаний;

‑ технология разноуровневого обучения;

‑ технология модульного обучения.

1. Личностно ориентированные технологии:

‑ технология развивающего обучения;

‑ технология проблемного обучения.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика Детско-юношеского и профессионального спорта» предусмотрены: зачет (дифференцированный зачет), экзамен, курсовая работа. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом баллов. При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 20 баллов.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточной аттестации знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

Устная форма

1. Собеседования.
2. Доклады на семинарских занятиях.
3. Доклады на конференциях.
4. Устные зачеты.
5. Устные экзамены.

Письменная форма

1. Контрольные опросы.
2. Контрольные работы.
3. Курсовые работы.
4. Отчеты по научно-исследовательской работе.
5. Письменные зачеты.
6. Письменные экзамены.

Устно-письменная форма

1. Курсовые работы с их устной защитой.
2. Зачеты.
3. Экзамены.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Показатели оценки | | |
| 1  не зачтено | Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины | | |
| 2  не зачтено | Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Профессионально-тренировочная деятельность в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий | | |
| 3  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 «Профессионально-тренировочная деятельность в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы 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 семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий | | |
| 4  Зачтено | Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Профессионально-тренировочная деятельность в избранном виде спорта»; 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 и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий | | |
| 5  Зачтено | Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине«Профессионально-тренировочная деятельность в избранном виде спорта»; 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 и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий | | |
| 6  Зачтено | Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Профессилонально-тренировочная деятельност в избранном виде спорта»; 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 и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий | | |
| 7  зачтено | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Профессионально-тренировочная деятельность в избранном виде спорта»; 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 и семинарских  занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий | | |
| 8  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 «Профессионально-тренировочная деятельность в избранном виде спорта»; 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 и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий | | |
| 9  зачтено | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Профессионально-тренировочная деятельность в избранном виде спорта»; 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 и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий | | |
| 10  Зачтено | | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Профессионально-тренировочная деятельность в избранном виде спорта», 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, 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 и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий |

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Основная

1. Бакулев, С.Е. Теория и методика обучения борьбе: учеб.-метод. пособие / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко. – СПб: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005. – 141 с.
2. Бакулев, С.Е. Основы подготовки в кикбоксинге: учебное пособие / С.Е. Бакулев, М.В. Назаренко, Д.А. Момот. – СПб: изд-во СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007. – 205 с.
3. Барташ, В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства в рукопашном бое: учеб.-метод. пособие / В.А. Барташ. – Минск: БГУФК, 2012. – 439 с.
4. Бокс. теория и методика : Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.] / Под общ.ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. - Краснодар : Неоглори ; Москва : Советский спорт, 2009. – С.124– 222.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский.– М,: ФиС, 1988. – 331 с.
6. Войнар,Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
7. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
8. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под.ред. В.В.Гожина и О.Б.Малкова. – М.: Физкультура и Спорт,2005. – 168 с.
9. Губа, В.П. Теория и методика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. – С.10-100.
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 160–163.
11. Иванченко, Е.И. Виды подготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – 2-е изд.стер. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.
12. Иванченко, Е.И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ культуры. – 2-е изд.стер. – Минск: БГУФК, 2012. – 60 с.
13. Клещев, В.Н. Кикбоксинг: учебник для вузов / В.Н. Клещев. М.: Академический проект, 2006.­ – 288 с.
14. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2006. – С. 208 с.
15. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб.для ин-тов физ. культуры./ Л. П. Матвеев.– М.:ФиС. – 1991.­ – 347 с.
16. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
17. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография /В.Г. Никитушкин. - М. : Физическая культура, 2011. – 208 с.
18. Таиландский бокс: программа для специализированных учебно-спортивных учреждений / авт.-сост.: Ковтик А.Н. [и др.]. – Минск, 2004. – 171 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса. – Минск : Харвест, 2002. – 640 с.
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт,1983. – 176 с.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Келлер, В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / – Киев: Здоровья, 1977. –184 с.
5. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М. : Просвещение, 2005. – 349 с.
6. Мищенко, В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной ситемы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте : монография / В.С. Мищенко, Е.Н. Лысенко, В.Е. Виноградов. – Киïв.: Науковий свит, 2007. – 351 с.
7. Теория и методика физической культуры: словарь-справочник / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск.: РИВШ, 2006. – 178 с.
8. Сотский, Н.Б. Биомеханика : учеб. пособие / Н.Б. Сотский. – Минск, 2002. – 166 с.
9. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
10. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, И.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
11. Чхаидзе, Л.В. Об управлении движениями человека / Л.В. Чхаидзе. ‑ М.: Физкультура и спорт, 1970. ‑ 135 с.