Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО
Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт
_____С.П. Евсеев
«09» ноября 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО»

Санкт-Петербург, 2022

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……..…… 3

1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации…….…… 3

1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……...…… 3

1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы…….…… 3

1.4. Планируемые результаты обучения……..……... 3

1.5. Нормативная трудоемкость обучения……..… 27

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения……..……... 27

1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……... 27

2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……..…… 28

2.1. Календарный учебный график…….……..……. 28

2.2. Учебный план……..……. 28

2.3. Рабочие программы учебных разделов…….. 32

3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации…….…… 43

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации…….. 47

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса……..…... 48

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……..… 49

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Программа рассчитана на совершенствование обобщенной трудовой функции: Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта, Подготовка спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

– приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 г. № 191н.

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

повышения квалификации – повышение профессионального уровня работников и специалистов по дзюдо на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
ВД 1	Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	ТФ-С/02.6
		Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	ТФ-С/03.6
		Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	ТФ-С/04.6
		Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и	ТФ-С/05.6

		антидопингового обеспечения спортивной подготовки	
ВД 2	Подготовка спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)	Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды	ТФ-F/02.6
		Организация соревновательной деятельности спортивной команды	ТФ-F/03.6

Задачи ДПП ПК:

– вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта в системе физического воспитания;

– формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в дзюдо;

– овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой занимающихся в дзюдо;

– формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта Дзюдо;

– содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются: лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; а также лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование

1.4 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
ВД 1. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта	ТФ-С/02.6	- Определение задач и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта – – Разработка адекватных поставленным задачам тренировочного процесса средств и методов тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств Ведение отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) Использование техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки. Систематический анализ индивидуальных результатов подготовки занимающегося на	ПК 1.1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	– Теория и методика обучения виду спорта – Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе – Спортивный мониторинг – Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся – Методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся – Современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных	– Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда – Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств – Вести отчетную документацию по планированию, учету	– Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе – Подготовка проектов многолетних и текущих (годичных) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта – Разработка оперативных планов спортивной

		тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации Планирование содержания тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся Оценка результативности спортивной подготовки на тренировочном этапе, определение резервов, эффективных средств и методов повышения результативности тренировочного процесса Подбор средств и методов тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся Определение величины нагрузки, адекватной возможностям занимающихся Использование системы тестов для контроля и оценки уровня		дисциплин) – Предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – Порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности – Средства и методы тренировки в виде спорта – Содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности – Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных	и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки – Систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации – Планировать содержание тренировочного процесса	подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям – Руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – Педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований – Фиксация результатов сдачи контрольных

		физической и технической подготовленности занимающихся		дисциплин) – Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта (группе спортивных дисциплин) в соответствии с всероссийской спортивной классификацией – Нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся – Оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса – Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и	испытаний (тестов) – Формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)

					индивидуальными особенностями занимающихся – Варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий – Определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся – Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся	– Оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся – Выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования
	ТФ-С/03.6	Обучение занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные Развитие у занимающихся необходимых двигательных умений и навыков, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств Контроль физического,	ПК 1.2. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность	– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта – Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта) – Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин)	– Обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные – Развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные	– Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта – Теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта) – Технология спортивной тренировки в виде

		функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Демонстрация безопасной техники выполнения упражнений, предупреждение случаев травматизма во время тренировок Организация обсуждения с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах Оценка уровня усвоения занимающимися теоретических знаний, проведение лекций, семинаров Использование эффективных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методик спортивной подготовки, задействование	занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	– Анатомия человека – Физиология человека – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки – Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации – Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Гигиена физической культуры и спорта Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной	для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий – Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – – Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений,	спорта (группе спортивных дисциплин) – Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Анатомия человека – Физиология человека – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки – Психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок,

		упражнения узкоспециализированной направленности Выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря Организация первой помощи, применение средств индивидуальной защиты Ведение отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) Выявление признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, варьирование величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося Развитие специальной закрепляющей мотивации занимающихся к занятиям видом спорта, стимулирование к спортивному самосовершенствованию Демонстрация тактических приемы и способов		специализации – Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе – Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке – Содержание спортивной тренировки в виде спорта	предупреждать случаи травматизма во время тренировок – Организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах – Оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары – Использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности – Выявлять неисправности	особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации – Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Гигиена физической культуры и спорта Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по

		рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировка технико-тактической задачи с наглядным объяснением Формирование положительной самооценки занимающихся, уверенность в собственных силах Анализ правильности и оптимальности двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися Отбор наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе		(группе спортивных дисциплин) – Основы организации первой помощи – Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	спортивных объектов и инвентаря – Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты – Вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем	виду спорта с учетом спортивной специализации – Порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами

					организма занимающегося – Развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию – Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением – Формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах – Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий и исполнения тактических приемов	связи – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе – Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке – Содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Основы организации первой помощи – Федеральные стандарты

					занимающимися – Отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе	спортивной подготовки по виду спорта
	ТФ-С/04.6	Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Разъяснение правил участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования Обеспечение индивидуальной подготовки и совершенствование занимающихся, установка реалистичных соревновательных целей, основанных на прошлых достижениях занимающихся Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся в предсоревновательный период Использование методов	ПК 1.3. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	– Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Спортивная психология – Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Возрастная психология – Педагогика физической культуры и спорта	– Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования	– Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Спортивная психология – Модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к

		психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях Формулирование спортивных целей и разработка модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям Моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Применение средств общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства Применение средств физического и психического восстановления занимающихся Определение соревновательных целей и задач занимающегося для достижения спортивного результата Оценка результатов выступления занимающихся на соревновании, выявление технические и		– Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила вида спорта – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с	экипировки, спортивного инвентаря и оборудования – Обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период – Использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях – Формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при	соревнованиям – Программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Возрастная психология – Педагогика физической культуры и спорта – Показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта

		тактические ошибки Обеспечение выполнения формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях		всероссийской спортивной классификацией – Этические нормы в области спорта	подготовке к спортивным соревнованиям – Моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства – Применять средства физического и психического восстановления занимающихся – Определять	(группе спортивных дисциплин) – Порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила вида спорта – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Содержание календаря спортивных

					соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата – Оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки – Обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях	соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией – Этические нормы в области спорта
	ТФ-С/05.6		ПК 1.4. Способность осуществлять подготовку занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	– Диетология – Основы спортивной медицины – Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Анатомия человека – Физиология человека – Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) – Антидопинговые правила – Основные виды	– Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха	– Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки – Обучение

				нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски – Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля – Планы антидопинговых мероприятий – Методики медико-биологического и психологического тестирования – Методы и техники самоконтроля спортсмена – Спортивный мониторинг – Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки – Методы организации медико-биологического контроля в спорте – Порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) – Правила пользования информационно-	занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы – Разъяснять техники безопасного выполнения упражнений, использования спортивного оборудования, техники и инвентаря – Разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки – Планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и	занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря – Разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля – Организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического

				коммуникационными технологиями и средствами связи – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок	антидопингового обеспечения спортивной подготовки – Обеспечивать контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами	и научно-методического обеспечения спортивной подготовки – Контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговым и правилами
ВД2. Подготовка спортивной команды по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)	ТФ-F/02.6	Соблюдение нравственных и этических норм в процессе коммуникации Пользование информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи Использование критериев оценки подготовленности спортсмена для контроля процесса отбора в спортивную команду Использование методик индивидуального отбора, комплексное оценивание спортивного потенциала, уровня	ПК 2.1. Способность осуществлять организацию отбора и подготовки спортсменов спортивной команды	– Антидопинговые правила – Национальный план борьбы с допингом в спорте – Основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу – Механизмы, критерии спортивного отбора (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) и порядок отбора спортсменов в состав спортивной команды – Общие принципы и	– Соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Использовать критерии оценки подготовленности спортсмена для контроля процесса	– Анализ данных профильной информационной системы, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав спортивной команды – Анализ

		психологической устойчивости, стабильности результатов выступлений в течение предшествующего спортивного сезона, способности к предельной мобилизации в соревновательной обстановке спортсменов и прогнозирование развития спортивного потенциала спортсмена Принятие решения по отбору спортсменов в спортивную команду на основе оценки обоснованности представлений тренеров, специалистов Организация процесса отбора спортсменов в спортивную команду Анализ базы данных информационной системы подготовки спортивного резерва, протоколов официальных соревнований Планирование процесса подготовки спортивной команды, организация работы тренеров, специалистов по подготовке спортивной команды – Контроль реализации мероприятий комплексной подготовки спортивной команды, выполнения индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной команды		критерии формирования составов спортивной команды и порядок утверждения этих составов – Система подготовки спортивного резерва в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) – Порядок отбора спортсменов в спортивную команду – Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования отбора в спортивную команду – Всероссийская спортивная классификация – Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий – Материальное, медико-биологическое и антидопинговое обеспечение подготовки спортивной команды – Современные технологии, средства и методы командной и индивидуальной подготовки спортсменов высокого класса, организации взаимодействия в спортивной команде и критерии оценки эффективности	отбора в спортивную команду – Использовать методики индивидуального отбора, комплексно оценивать спортивный потенциал, уровень психологической устойчивости, стабильность результатов выступлений в течение предшествующего спортивного сезона, способность к предельной мобилизации в соревновательной обстановке спортсменов и прогнозировать развитие спортивного потенциала спортсмена – Принимать решение по отбору спортсменов в спортивную команду на основе оценки обоснованности представлений тренеров, специалистов – Организовывать	статистической отчетности спортивных школ, училищ олимпийского резерва, центров спортивной подготовки для выявления спортсменов с высокими спортивными результатами и стабильностью соревновательной деятельности – Посещение муниципальных, региональных тренировочных сборов, спортивных соревнований, отдельных физкультурно-спортивных организаций с целью выявления перспективных спортсменов для зачисления в резерв спортивной команды – Анализ отчетов и представлений тренеров по перспективным спортсменам, выявление

		Анализ эффективности подготовки спортсменов спортивной команды, выявление проблем спортивной подготовки и оперативное их устранение Выявление и анализ случаев травматизма спортсменов во время тренировок Создание условий непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды Постановка цели, определение задач тренеров, специалистов по подготовке спортивной команды		подготовки спортивной команды – Планирование тренировочно-соревновательного процесса спортивной команды в годичном цикле – Методика обучения и совершенствования техники и тактики (командной и индивидуальной) в виде спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) – Порядок взаимодействия тренеров спортивной команды, специалистов научно-методического, медико-биологического обеспечения подготовки спортивной команды – Правила вида спорта	процесс отбора спортсменов в спортивную команду – Анализировать базы данных информационной системы подготовки спортивного резерва, протоколы официальных соревнований – Планировать процесс подготовки спортивной команды, организовывать работу тренеров, специалистов по подготовке спортивной команды – Контролировать реализацию мероприятий комплексной подготовки спортивной команды, выполнение индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной команды – Анализировать эффективность подготовки спортсменов спортивной команды, выявлять проблемы спортивной подготовки и	наиболее перспективных спортсменов и оценка целесообразности их зачисления в составы спортивной команды – Организация процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды – Планирование комплексной подготовки спортивной команды, мероприятий медико-биологического, антидопингового обеспечения подготовки спортивной команды, индивидуальных планов подготовки спортсменов спортивной команды – Разработка планов работы и определение

					оперативно их устранять – Выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок – Создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды – Ставить цели, определять задачи тренеров, специалистов по подготовке спортивной команды и добиваться их исполнения	порядка взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортсменов спортивной команды, координация их взаимодействия и контроль исполнения планов работы в процессе подготовки спортивной команды – Контроль выполнения планов комплексной подготовки спортивной команды, индивидуальной подготовки спортсменов спортивной сборной команды – Организация и контроль работы тренерского состава при подготовке спортивной команды, в том числе систематический контроль соблюдения

						тренерским составом антидопинговых правил – Консультирование тренеров, спортсменов спортивной команды по вопросам спортивной подготовки спортивной команды – Выявление проблем на основании анализа отчетов тренеров, специалистов спортивной команды по исполнению комплексного плана подготовки спортивной команды, индивидуальных планов подготовки спортсменов, разработка алгоритмов по повышению результативности подготовки спортсменов спортивной команды

	ТФ-F/03.6	Постановка задач на спортивное соревнование, турнир и игру членам тренерского состава, общекомандные и индивидуальные задачи спортсменам спортивной команды Управление спортивной командой в соревновательном процессе Оценка уровня спортивных достижений спортсменов спортивной команды, результативности выступления спортивной команды на спортивном соревновании Создание условий непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды Анализ и оценка качества командной игры и степень выполнения тренерского задания спортсменами спортивной команды – Оперативно корректировать командные тактические системы, схемы и варианты выступления спортивной команды на спортивном соревновании Организация психолого-методической поддержки спортсменов спортивной	ПК 2.2. Способность осуществлять организацию соревновательной деятельности спортивной команды	– Антидопинговые правила – Национальный план борьбы с допингом в спорте – Основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу – Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски – Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля – Командные тактические системы, схемы и варианты выступления спортивной команды на спортивном соревновании и методы их оперативной корректировки – Целевые показатели результативности выступления спортивной команды на спортивном соревновании – Содержание календаря спортивных соревнований – Принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды – Положения, правила и регламенты проведения	– Ставить задачи на спортивное соревнование, турнир и игру членам тренерского состава, общекомандные и индивидуальные задачи спортсменам спортивной команды – Управлять спортивной командой в соревновательном процессе – Оценивать уровень спортивных достижений спортсменов спортивной команды, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании – Создавать условия непримиримости к использованию допинга спортсменами, тренерским составом спортивной команды – Анализировать и оценивать качество командной игры и степень выполнения тренерского задания спортсменами спортивной команды – Оперативно	– Антидопинговые правила – Национальный план борьбы с допингом в спорте – Основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу – Основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски – Методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля – Командные тактические системы, схемы и варианты выступления спортивной команды на

		команды в предсоревновательный и соревновательный периоды Контроль работы тренеров по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне Анализ результатов выступления спортивной команды, выявление негативных тенденции в системе подготовки спортивной команды к выступлениям на спортивном соревновании		спортивных соревнований по виду спорта, спортивной дисциплине – Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям – Критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне – Методы организации апелляционных процедур – Принципы и методы тактической и интеллектуальной подготовки спортсменов спортивной команды – Актуальный уровень рекордных результатов соревновательной деятельности спортивных команд по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) – Этические нормы в области спорта	корректировать командные тактические системы, схемы и варианты выступления спортивной команды на спортивном соревновании – Организовывать психолого-методическую поддержку спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды – Контролировать работу тренеров по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне – Производить анализ результатов выступления спортивной команды, выявлять негативные тенденции в системе подготовки спортивной команды к выступлениям на спортивном	спортивном соревновании и методы их оперативной корректировки – Целевые показатели результативности выступления спортивной команды на спортивном соревновании – Содержание календаря спортивных соревнований – Принципы и методы организации психолого-методической поддержки спортсменов спортивной команды в предсоревновательный и соревновательный периоды – Положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по виду спорта, спортивной

					соревновании	дисциплине – Локальные нормативные акты спортивной федерации, профессиональной спортивной лиги, профессионального спортивного клуба по виду спорта в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям – Критерии эффективности работы тренеров по подготовке спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям, по поддержанию спортивной мотивации спортсменов спортивной команды на высоком уровне – Методы организации апелляционных процедур

						– Принципы и методы тактической и интеллектуальной подготовки спортсменов спортивной команды – Актуальный уровень рекордных результатов соревновательной деятельности спортивных команд по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) – Этические нормы в области спорта

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 148 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-4 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного РУС «ГЦОЛИФК» образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

• Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

• Дистанционные занятия. Осуществляются в виде работы с размещенным в информационно-образовательной среде вуза контентом (лекции, презентации, методические разработки, практические задания, тесты, ссылки на специализированные интернет-ресурсы и т.п.) для закрепления полученных на лекционных и практических занятиях знаний, умений навыков.

• Самостоятельная работа. Включает изучение программного материала по основным и дополнительным литературным источникам, составление рефератов по отдельным темам, составление документов планирования (конспектов и т.д.), контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению отдельных частей занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач.

• Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

• технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• анализ учебных и практических ситуаций;

•технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

•компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы и другие помещения, необходимые для занятий.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	2-4 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному учебно-методическим управлением РУС «ГЦОЛИФК»

2.2 Учебный план

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА «ГЦОЛИФК»
Институт дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ:
. И.о проректора по УМР РУС «ГЦОЛИФК»
_____Е.А. Павлов
«___» _____2022 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные технологии спортивной подготовки в дзюдо»

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
1	**Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (дзюдо).**	**22**			**6**	**16**	Опрос
	Тема 1.1. Дзюдо в современной системе физического воспитания.	6			4	2	
	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (дзюдо). Обеспечение безопасности на занятиях в зале.	16			2	14	
	Раздел 2. История развития вида спорта (дзюдо).	**20**			**4**	**16**	Опрос
	Тема 2.1. Развитие дзюдо как вида спорта	10			2	8	

	Тема 2.2. Дзюдо на Олимпийских играх	10			2	8	
	Раздел 3. Техническая подготовка в дзюдо	**46**		**16**	**8**	**22**	
	Тема 3.1. Общие основы техники дзюдо.	20			4	16	
	Тема 3.2. Методика обучения и совершенствования техники дзюдо.	26		16	4	6	
	Раздел 4 Технология спортивной подготовки	**40**	**2**	**8**	**6**	**24**	
	Тема 4.1. Современные направления развития теории спорта	26	2	4	4	16	
	Тема 4.2. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов	14		4	2	8	
	Раздел 5 Соревновательная деятельности и система соревнований в виде спорта	**18**	**2**			**16**	
	Тема 5.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.	9	1			8	
	Тема 5.2. Организация, проведение и судейство соревнований	9	1			8	
	Итоговая аттестация	**2**		**2**			**Зачет**
	ИТОГО	**148**	**4**	**26**	**24**	**94**	

СОГЛАСОВАНО:

Директор ИДО _____ Д.Р. Черенков, к.п.н.

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (дзюдо).

Тема 1.1. Дзюдо в современной системе физического воспитания.

Место дзюдо как вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития дзюдо в России. Нормативная база по виду спорта (дзюдо). Государственные структуры и общественные организации по виду спорта (дзюдо). Федерация дзюдо России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы. Клубы и секции по дзюдо: структура, задачи, планирование работы. Роль общественных организаций в развитии дзюдо в России.

Данные о развитии дзюдо в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке. Нововведения в правила соревнований и методике судейства. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований. Цели и задачи совершенствования теории и методики дзюдо.

Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (дзюдо). Обеспечение безопасности.

Особенности спортивных сооружений по дзюдо. Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, соответствующего требованиям правил по дзюдо.

Предупреждение травматизма в тренировочном и соревновательном процессе. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий и соревнований по дзюдо с учетом спортивной специализации. Разминка как средство профилактики травм.

Организация первой помощи при травмах.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.1	Дзюдо в современной системе физического воспитания.	4
1.2	Материально-техническое обеспечение вида спорта (дзюдо). Обеспечение безопасности на занятиях.	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Секции по дзюдо – структура и решаемые задачи»	2
1.2	Подготовиться к устному опросу по теме: «Доврачебная помощь при травмах».	14

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;

- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Определение и характеристика понятий «классификация», «систематика», «терминология».
2. Характеристика основных принципов классификации в технике и тактике вида спорта, международная терминология. Классификационные схемы.
3. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.
4. Систематика в виде спорта.
5. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.
6. Связь классификации, систематики и терминологии.
7. Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.
8. Нормативная база по виду спорта.
9. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
10. Федерация вида спорта России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.
11. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.
12. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.
13. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.
14. Данные о развитии вида спорта в стране за истекший год: количество занимающихся, подготовленных разрядников, сравнительный анализ изменений в виде спорта за истекший и предыдущий годы; новое в технике, тактике, обучении и тренировке.
15. Нововведения в правила соревнований и методику судейства.
16. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.
17. Цели и задачи совершенствования теории и методики вида спорта.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 228 с.
2. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).
3. Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
4. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. Учебник для ИФК / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский Спорт, 2011. - 448 с.
5. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Коллектив авторов под общей редакцией д.п.н., профессора Ю.А. Шулики, д.п.н., профессора Я.К. Коблева (Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо).– Ростов н/Д: «Феникс», 2006 – 800 с.

б) Дополнительная литература

6. Горбылёв А. М. Система дзюудо В.С. Ощепкова. Специальная библиотека В.С. Ощепкова. — Горбылёв А.М., ООО Издательство Авторская книга Москва, 2013. – 847 с.
7. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории. Часть 1. Минск: Белорусский государственный университет физической культуры, 2012. — 312 с.

8. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории». Часть 2 / В.Н. Грищенков; Белорусская федерация дзюдо – Минск, тип. Диксэнд, 2009 - 270 с.

9. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо / Под руководством издательского комитетеа Codancha International. Пер. с англ. Заставной Б. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 442 с.

10. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

11. Долин А.А. Кэмпо – истоки воинских искусств. М.: «Издательство Ипполитова», 2008. – 698 с.

12. Дрэгер Д. Техника дзюдо / Д. Дрэгер, Т. Отаки Т. – Пер. с англ. Е. Гупло. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2003 – 592 с.

13. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин ; пер. с англ. М. Новыша. – М. : изд-во «Эксмо», 2005. – 192 с.

14. Стивенс Д. Три мастера Будо. Пер. с англ. - Киев: "София", 1997. - 96 с.

15. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа груп, 2008. – 216 с.

16. Шулика Ю. А. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / под ред.: Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с.

17. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2003. – 192 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Международная федерация дзюдо- https://www.ijf.org/
- Европейская федерация дзюдо – http://www.eju.net/
- Институт дзюдо Кодокан - http://kodokanjudoinstitute.org/en/
- Федерация дзюдо России – https://www.judo.ru/
- Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/

Раздел 2. История развития вида спорта (Дзюдо).

Тема 2.1. Развитие дзюдо как вида спорта.

Возникновение дзюдо как вида спорта и распространение в России и за рубежом. Историческая периодизация развития дзюдо.

Появление спортивных объединений и организаций по дзюдо. Становление системы спортивной подготовки по дзюдо.

История выступлений спортсменов на различных международных соревнованиях по дзюдо.

Тема 2.2. Дзюдо на Олимпийских играх.

Современный период развития дзюдо как вида спорта.

Этапы изменения и совершенствования правил по дзюдо и их влияние на развитие вида спорта.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Развитие дзюдо как вида спорта.	2
2.2	Дзюдо на Олимпийских играх.	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Дзюдо в России – крупнейшие центры».	8

2.2	Провести анализ успехов советских дзюдоистов на Олимпийских играх.	8

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке.
2. Систематика в виде спорта.
3. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.
4. Связь классификации, систематики и терминологии.
5. Место вида спорта в системе физического воспитания; его значение для физического воспитания населения; задачи развития вида спорта в России.
6. Нормативная база по виду спорта.
7. Государственные структуры и общественные организации по виду спорта.
8. Федерация вида спорта России: содержание и задачи работы, структура, планирование и организация работы, международные связи.
9. Федерации регионов и городов: структура, задачи и планирование работы.
10. Клубы и секции по виду спорта: структура, задачи, планирование работы.
11. Роль общественных организаций в развитии вида спорта в России.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

б) Основная литература:

18. Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 228 с.

19. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

20. Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

21. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. Учебник для ИФК / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский Спорт, 2011. - 448 с.

22. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Коллектив авторов под общей редакцией д.п.н., профессора Ю.А. Шулики, д.п.н., профессора Я.К. Коблева (Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо).– Ростов н/Д: «Феникс», 2006 – 800 с.

б) Дополнительная литература

23. Горбылёв А. М. Система дзюудо В.С. Ощепкова. Специальная библиотека В.С. Ощепкова. — Горбылёв А.М., ООО Издательство Авторская книга Москва, 2013. – 847 с.

24. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории. Часть 1. Минск: Белорусский государственный университет физической культуры, 2012. — 312 с.

25. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории». Часть 2 / В.Н. Грищенков; Белорусская федерация дзюдо – Минск, тип. Диксэнд, 2009 - 270 с.

26. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо / Под руководством издательского комитетеа Codancha International. Пер. с англ. Заставной Б. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 442 с.

27. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

28. Долин А.А. Кэмпо – истоки воинских искусств. М.: «Издательство Ипполитова», 2008. – 698 с.

29. Дрэгер Д. Техника дзюдо / Д. Дрэгер, Т. Отаки Т. – Пер. с англ. Е. Гупло. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2003 – 592 с.

30. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин ; пер. с англ. М. Новыша. – М. : изд-во «Эксмо», 2005. – 192 с.

31. Стивенс Д. Три мастера Будо. Пер. с англ. - Киев: "София", 1997. - 96 с.

32. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа груп, 2008. – 216 с.

33. Шулика Ю. А. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / под ред.: Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с.

34. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2003. – 192 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Международная федерация дзюдо- https://www.ijf.org/
- Европейская федерация дзюдо – http://www.eju.net/
- Институт дзюдо Кодокан - http://kodokanjudoinstitute.org/en/
- Федерация дзюдо России – https://www.judo.ru/
- Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/

Раздел 3. Техническая подготовка в дзюдо

Тема 3.1. Общие основы техники дзюдо.

Цели и задачи технической подготовки в виде спорта. Этапы технической подготовки. Содержание технической подготовки. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование спортивной техники и технических приемов.

Тема 3.2. Методика обучения и совершенствования техники в дзюдо.

Методика начального обучения технике в виде спорта. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

Оценка техники в виде спорта. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.

Типичные ошибки в технике по виду спорта. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Общие основы техники дзюдо.	4
3.2	Методика обучения и совершенствования техники в дзюдо.	20

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Биомеханические основы техники дзюдо и их значение»	16
3.2	Провести оценку эффективности техники дзюдо	6

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Цели и задачи технической подготовки в дзюдо. Этапы технической подготовки. Содержание технической подготовки. Организация и проведение занятий, направленных на совершенствование техники дзюдо.
2. Методика начального обучения технике дзюдо.
3. Особенности методики стабилизации и совершенствования сформированных технических навыков. Пути и условия увеличения устойчивости навыков выполнения технических приемов. Освоение и закрепление технических приемов в различных условиях.
4. Планирование технической подготовки на различных этапах многолетней подготовки спортсменов в дзюдо.
5. Оценка техники дзюдо. Нормативы технической подготовки и контрольные тестирования.
6. Типичные ошибки в технике дзюдо. Средства и методы исправления ошибок в технике на разных этапах спортивной подготовки.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

в) Основная литература:

35. Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 228 с.

36. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

37. Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

38. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. Учебник для ИФК / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский Спорт, 2011. - 448 с.

39. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Коллектив авторов под общей редакцией д.п.н., профессора Ю.А. Шулики, д.п.н., профессора Я.К. Коблева (Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо).– Ростов н/Д: «Феникс», 2006 – 800 с.

б) Дополнительная литература

40. Горбылёв А. М. Система дзюудо В.С. Ощепкова. Специальная библиотека В.С. Ощепкова. — Горбылёв А.М., ООО Издательство Авторская книга Москва, 2013. – 847 с.

41. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории. Часть 1. Минск: Белорусский государственный университет физической культуры, 2012. — 312 с.

42. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории». Часть 2 / В.Н. Грищенков; Белорусская федерация дзюдо – Минск, тип. Диксэнд, 2009 - 270 с.

43. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо / Под руководством издательского комитетеа Codancha International. Пер. с англ. Заставной Б. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 442 с.

44. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

45. Долин А.А. Кэмпо – истоки воинских искусств. М.: «Издательство Ипполитова», 2008. – 698 с.

46. Дрэгер Д. Техника дзюдо / Д. Дрэгер, Т. Отаки Т. – Пер. с англ. Е. Гупло. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2003 – 592 с.

47. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин ; пер. с англ. М. Новыша. – М. : изд-во «Эксмо», 2005. – 192 с.

48. Стивенс Д. Три мастера Будо. Пер. с англ. - Киев: "София", 1997. - 96 с.

49. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа груп, 2008. – 216 с.

50. Шулика Ю. А. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / под ред.: Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с.

51. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2003. – 192 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Международная федерация дзюдо- https://www.ijf.org/
- Европейская федерация дзюдо – http://www.eju.net/
- Институт дзюдо Кодокан - http://kodokanjudoinstitute.org/en/
- Федерация дзюдо России – https://www.judo.ru/
- Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/

Раздел 4 Технология спортивной подготовки

Тема 4.1 Современные направления развития теории спорта

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Современные принципы тренировки.

Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки спортсменов. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура многолетней тренировки.

Тема 4.2. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов

Комплексный контроль в спорте. Виды контроля: спортивно-педагогический, биомеханический, медико-биологический, психологический. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медико-биологические, психологические и их единство.

Дополнительные методы повышения уровня специальной тренированности спортсменов. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Стретчинг в подготовке спортсменов. Применение метода электростимуляции.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4.1	Современные направления развития теории спорта	8

4.2	Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов	6

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4.1	Подготовиться к устному опросу по теме: «Основы традиционных представлений о принципах физического воспитания».	16
4.2	Подготовиться к устному опросу по теме: «Педагогические средства восстановления»	8

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Основы традиционных представлений о принципах физического воспитания.
2. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта.
3. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта, их взаимосвязь.
4. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.
5. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта.
6. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.
7. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).
8. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
9. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта.
10. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта.
11. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта.
12. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.
13. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.
14. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

г) Основная литература:

1. Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 228 с.
2. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

3. Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

4. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. Учебник для ИФК / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский Спорт, 2011. - 448 с.

5. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Коллектив авторов под общей редакцией д.п.н., профессора Ю.А. Шулики, д.п.н., профессора Я.К. Коблева (Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо).– Ростов н/Д: «Феникс», 2006 – 800 с.

б) Дополнительная литература

6. Горбылёв А. М. Система дзюудо В.С. Ощепкова. Специальная библиотека В.С. Ощепкова. — Горбылёв А.М., ООО Издательство Авторская книга Москва, 2013. – 847 с.

7. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории. Часть 1. Минск: Белорусский государственный университет физической культуры, 2012. — 312 с.

8. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории». Часть 2 / В.Н. Грищенков; Белорусская федерация дзюдо – Минск, тип. Диксэнд, 2009 - 270 с.

9. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо / Под руководством издательского комитетеа Codancha International. Пер. с англ. Заставной Б. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 442 с.

10. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

11. Долин А.А. Кэмпо – истоки воинских искусств. М.: «Издательство Ипполитова», 2008. – 698 с.

12. Дрэгер Д. Техника дзюдо / Д. Дрэгер, Т. Отаки Т. – Пер. с англ. Е. Гупло. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2003 – 592 с.

13. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин ; пер. с англ. М. Новыша. – М. : изд-во «Эксмо», 2005. – 192 с.

14. Стивенс Д. Три мастера Будо. Пер. с англ. - Киев: "София", 1997. - 96 с.

15. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа груп, 2008. – 216 с.

16. Шулика Ю. А. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / под ред.: Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с.

17. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2003. – 192 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Международная федерация дзюдо- https://www.ijf.org/
- Европейская федерация дзюдо – http://www.eju.net/
- Институт дзюдо Кодокан - http://kodokanjudoinstitute.org/en/
- Федерация дзюдо России – https://www.judo.ru/
- Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/

Раздел 5 Соревновательная деятельности и система соревнований в виде спорта

Тема 5.1. Общие основы организации соревновательной деятельности.

Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.

Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.

Антидопинговые правила и допинг-контроль.

Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта.

Способы подведения итогов соревнований различных категорий.

Финансирование соревнований.

Тема 5.2. Организация, проведение и судейство соревнований

Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта. Требования к участникам соревнований. Места и оборудование соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Обеспечение безопасности участников соревнований. Деятельность представителей команд на соревнованиях по виду спорта.

Спортивные судьи и помощники, судейская коллегия. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований. Электронно-компьютерные технологии судейства соревнований и определения результатов. Контроль справедливости судейства. Апелляционные процедуры.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
5.1	Разработать положение о соревнованиях.	8
5.2	Подготовиться к опросу по теме: «Судейская коллегия: состав и обязанности судей».	8

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Правила вида спорта. Правила соревнований по виду спорта.
2. Классификация соревнований по виду спорта. Документы планирования и проведения соревнований.
3. Антидопинговые правила и допинг-контроль.
4. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта.
5. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта.
6. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.
7. Финансирование соревнований.
8. Общие основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

д) Основная литература:

18. Гожин В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 228 с.

19. Письменский И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс).

20. Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

21. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. Учебник для ИФК / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский Спорт, 2011. - 448 с.

22. Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Коллектив авторов под общей редакцией д.п.н., профессора Ю.А. Шулики, д.п.н., профессора Я.К. Коблева (Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо).– Ростов н/Д: «Феникс», 2006 – 800 с.

б) Дополнительная литература

23. Горбылёв А. М. Система дзюудо В.С. Ощепкова. Специальная библиотека В.С. Ощепкова. — Горбылёв А.М., ООО Издательство Авторская книга Москва, 2013. – 847 с.

24. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории. Часть 1. Минск: Белорусский государственный университет физической культуры, 2012. — 312 с.

25. Грищенков В.Н. Дзюдо. Страницы истории». Часть 2 / В.Н. Грищенков; Белорусская федерация дзюдо – Минск, тип. Диксэнд, 2009 - 270 с.

26. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо / Под руководством издательского комитетеа Codancha International. Пер. с англ. Заставной Б. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 442 с.

27. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

28. Долин А.А. Кэмпо – истоки воинских искусств. М.: «Издательство Ипполитова», 2008. – 698 с.

29. Дрэгер Д. Техника дзюдо / Д. Дрэгер, Т. Отаки Т. – Пер. с англ. Е. Гупло. - М.: ФАИР ПРЕСС, 2003 – 592 с.

30. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д. Педро, У. Дарбин ; пер. с англ. М. Новыша. – М. : изд-во «Эксмо», 2005. – 192 с.

31. Стивенс Д. Три мастера Будо. Пер. с англ. - Киев: "София", 1997. - 96 с.

32. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа груп, 2008. – 216 с.

33. Шулика Ю. А. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / под ред.: Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 240 с.

34. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2003. – 192 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Международная федерация дзюдо- https://www.ijf.org/
- Европейская федерация дзюдо – http://www.eju.net/
- Институт дзюдо Кодокан - http://kodokanjudoinstitute.org/en/
- Федерация дзюдо России – https://www.judo.ru/
- Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
- Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	**Раздел I.**	ПК 1.1, ПК 1.2			
1.1	Дзюдо в современной системе физического воспитания	ПК 1.1	- особенности построения процесса спортивной подготовки в дзюдо - порядок составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки	- вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке - Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия в зале	- определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе - анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся
		ПК 1.2	- теорию и методику спортивной тренировки в дзюдо - биомеханику двигательной деятельности в дзюдо - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки	- развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для дзюдо - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий - организовывать обсуждение с занимающимися особенностей техники дзюдо	- проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся - проведение теоретических занятий в форме лекций, семинаров по технике дзюдо и тренировке
1.2	Материально-техническое обеспечение вида спорта (дзюдо). Обеспечение безопасности на занятиях в зале.	ПК 1.1	- правила использования спортивного оборудования и инвентаря - правила техники безопасности при выполнении упражнений - общие и специальные санитарно-гигиенические требования, - основы организации первой помощи при утоплении	- использовать спортивное оборудование - разъяснять правила техники безопасности - предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий в зале	- обеспечение безопасного выполнения занимающимися упражнений
2	**Раздел 2.**	ПК 1.3			

2.1	Развитие дзюдо как вида спорта	ПК 1.3	- положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по дзюдо - правила вида спорта, их эволюция - этические нормы в области спорта	- определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата	- проведение предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по дзюдо - формирование и поддержание спортивной мотивации занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях
2.2	Дзюдо на Олимпийских играх	ПК 1.3	- разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки	- формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям	
3	**Раздел 3.**	ПК 1.1			
3.1	Общие основы техники дзюдо.	ПК 1.1	- технику дзюдо	- демонстрировать приемы и способы рациональной техники - использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки	- контроль выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочных занятий по дзюдо
3.2	Методика обучения и совершенствования техники дзюдо.	ПК 1.1	- методику обучения технике дзюдо	- демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при обучении дзюдо и совершенствовании техники - формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением	- отчет по проведенному тренировочному занятию по дзюдо
4	**Раздел 4.**	ПК 1.3, 1.4			
4.1	Современные направления развития теории спорта	ПК 1.3	- педагогику физической культуры и спорта - теорию и методику спортивной тренировки в дзюдо - методы построения процесса спортивной подготовки в спорте (в дзюдо)		
4.2	Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов	ПК 1.4	- анатомию человека - физиологию человека – методики медико-биологического и психологического тестирования	- давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха	- проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического,

			– методы и техники самоконтроля спортсмена - методы организации медико-биологического контроля в спорте	занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы - разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки - обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки
5	**Раздел 5.**	ПК 2.1, ПК 2.2			
5.1	Общие основы организации соревновательной деятельности.	ПК 2.1	- Всероссийскую спортивную классификацию - календарный план межрегиональных, всероссийских спортивных мероприятий - правила вида спорта (Дзюдо)	- принимать решение по отбору спортсменов в спортивную команду на основе оценки обоснованности представлений тренеров, специалистов - анализировать эффективность подготовки спортсменов спортивной команды, выявлять проблемы спортивной подготовки и оперативно их устранять - выявлять и анализировать случаи травматизма спортсменов во время тренировок	- анализ данных профильной информационной системы, базы протоколов официальных соревнований для формирования базы перспективных спортсменов для зачисления в состав спортивной команды - организация процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды
5.2	Организация, проведение и судейство соревнований	ПК 2.2	- содержание календаря спортивных соревнований - положения, правила и регламенты проведения спортивных соревнований по дзюдо	- оценивать уровень спортивных достижений спортсменов, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании - производить анализ результатов выступления спортивной команды	- контроль справедливости судейства и исполнения апелляционных процедур - анализ эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей - зачет в форме устного собеседования по заданным вопросам (или компьютерное тестирование – Приложение 1).

Перечень вопросов для итоговой аттестации

1. Разработка программы спортивной подготовки по дзюдо на начальном этапе.
2. Разработка программы спортивной подготовки по дзюдо на учебно-тренировочном этапе.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки по дзюдо на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки по дзюдо на учебно-тренировочном этапе.
5. Навыки планирования тренировочных занятий по дзюдо с учётом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий по дзюдо с учётом особенностей занимающихся на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по дзюдо с учётом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по дзюдо с учётом особенностей занимающихся на учебно-тренировочном этапе подготовки.
9. Определение уровня работоспособности дзюдоистов.
10. Выполнение функции арбитра при проведении соревнований по дзюдо.
11. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по дзюдо.
12. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в дзюдо
13. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в дзюдо.
14. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в дзюдо.
15. Разработка годового плана подготовки дзюдоистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
16. Разработка годового плана подготовки дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки (углублённой специализации).
17. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в дзюдо.
18. Разработка тренировочной программы подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.
19. Планирование тренировочных занятий в дзюдо с учётом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
20. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию техники дзюдо с учётом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
21. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию тактики дзюдо с учётом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
22. Проведение тренировочных занятий дзюдоистов по ОФП с учётом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
23. Проведение тренировочных занятий дзюдоистов по СФП с учётом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
24. Определение уровня специализированных качеств у дзюдоистов в средних весовых категориях.

25. Определение уровня специализированных качеств у дзюдоистов в тяжёлых весовых категориях.

26. Определение уровня специализированных качеств у дзюдоистов в лёгких весовых категориях

27. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.

28. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.

29. Разработка переходного периода годового плана подготовки дзюдоистов на этапе спортивного совершенствования.

30. Учёт взаимовлияния нагрузок при разработке годового плана подготовки на этапе спортивного совершенствования.

31. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности спортсменов в дзюдо.

32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в дзюдо.

33. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

34. Особенности тестирования работоспособности спортсменов в дзюдо на этапе спортивного совершенствования.

35. Разработать положение о соревнованиях по дзюдо.

36. Выполнение функции руководителя татами при проведении соревнований по дзюдо.

Критерии оценивания результатов итоговой аттестации

В качестве критериев оценок знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете):

«***Зачтено***» ставится при условии, что слушатель демонстрирует:

– знание программного материала и основного содержания лекционного курса;

– умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в процессе анализа основных проблем программы;

– знание работ авторов, занимающихся исследованием проблемного поля программы;

– умение выполнять предусмотренные программой задания;

– логически корректное и убедительное изложение ответа;

- допускаются незначительные неточности при аргументированном изложении ответа.

«***Незачтено***» ставится при:

- незнании, либо отрывочном представлении об учебно-программном материале;

- неумении выполнять предусмотренные программой задания.

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Табаков С.Е., к.п.н., профессор кафедры ТиМ единоборств
РУС «ГЦОЛИФК»

Согласовано:
Директор ИДО, к.п.н. Д.Р. Черенков _____

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в дзюдо» рассмотрена на заседании Межфакультетского совета РУС «ГЦОЛИФК» и рекомендована к реализации в РУС «ГЦОЛИФК» решением от «20» октября 2022 г. протокол № 02-10-22

Председатель межфакультетскогог совета, _____
к.п.н, доцент Е.А. Павлов

Приложение 1

Банк тестов для проведения тестирования

1. Из каких частей состоит тренировочное занятие по дзюдо.
   а) вводная, заключительная, разминка.
   б) подготовительная, основная, вводная
   в) вводная, подготовительная, основная, заключительная
   г) разминка, заминка

2. Вводная часть в 90 минутном уроке длится:
   а) 5 – 10 мин.
   б) 1-2 мин.
   в) 15-20 мин.

3. Основная часть тренировочного занятия в 90 минутном уроке длится:
   а) 10-15 мин
   б) 3-6 мин
   в) 40-60 мин
   г) 10-15 мин

4. Практические занятия делятся:
   а) практические и теоретические
   б) учебные, учебно-тренировочные и тренировочные
   в) самостоятельные и не самостоятельные
   г) учебные и тренировочные

5. Одной из основных задач тренировочного занятия является:
   а) Совершенствование техники и тактики дзюдо
   б) Подготовить организм дзюдоиста к тренировочным нагрузкам.
   в) Изучить новые технические действия
   г) Изучить новые тактические действия.

6. Во внеурочные занятия входит.
   а) Вечерняя тренировка
   б) дневная тренировка
   в) тренировочный сбор
   г) Показательные выступления

7. Одной из основных задач вечерней прогулки дзюдоиста является:
   а) Подышать свежим воздухом
   б) Успокоить организм, создать условия для хорошего сна
   в) Пообщаться с друзьями
   г) Провести хорошо время

8. Одной из основных задач учебно-тренировочного занятия является:
   а) Изучить и совершенствовать технику дзюдо
   б) Изучить технику дзюдо
   в) Совершенствовать технику дзюдо
   г) Изучить технику и тактику дзюдо

9. В какую форму организации занятий входит теоретическое занятие?
   а) Урочную
   б) Внеурочную
   в) Во урочную и внеурочную
   г) Во не какую

10. В какую форму организации занятий входит анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями?
   а) Урочную
   б) Внеурочную
   в) Во урочную и внеурочную
   г) Во не какую

11. Спортивная тактика это - (правильное подчеркнуть):

а) система правил обучения выполнению спортивного упражнения

б) совокупность определенных действий, направленных на достижение высокого спортивного результата

в) система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения

г) принятие адекватных решений в использовании арсенала действий в соревнованиях

12. Л.П. Матвеев определил последовательность обучения тактике, которая включают в себя (правильное подчеркнуть):

а) подготовительную, исполнительную и оценочную

б) предварительную, моделирующую и заключительную

в) начальную, специализированную и углубленную

г) построение плана, двигательная реализация, оценка и коррекция

13. Основной задачей тактического совершенствования дзюдоиста является (правильное подчеркнуть):

а) разработка и реализация такого распределения сил в поединке, которое позволяет наиболее полно использовать функциональный и технический потенциал

б) изучение сущности и основных особенностей факторов, обуславливающих уровень спортивных результатов

в) усвоение общих положений спортивной тактики, а также основных вариантов тактики преодоления соревновательной дистанции сильнейшими дзюдоистами

г) разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также собственным уровнем физической, технической и психологической подготовленности

14. Основным средством совершенствования тактики в дзюдо является (правильное подчеркнуть):

а) сбор информации о соперниках

б) просмотр специальных кинофильмов

в) сравнение протоколов соревнований с графиками преодоления соревновательной дистанции

г) многократное выполнение соревновательных упражнений в соответствии с разработанной схемой

15. Тактическое мышление дзюдоиста включает в себя (правильное подчеркнуть):

а) наблюдение и изучение противника

б) анализ репертуара боевых действий

в) обдумывание сильных и слабых сторон противника

г) составление представления о противнике

16. Намечая общий план построения поединка, спортсмен учитывает следующие персоналии (правильное подчеркнуть):

а) сильные и слабые стороны противника

б) сильные стороны противника

в) слабые стороны противника

г) свои сильные и слабые стороны подготовки

17. Постановка тактических задач поединка реализуется в (правильное подчеркнуть):

а) реализации возникающей ситуации в поединке

в) оценивание намерений противника

г) комбинациях боевых действий необходимых для победы

18. Залогом успеха атакующих действий является их (правильное подчеркнуть):

а) адекватность б) своевременность

в) внезапность г) точность

19. К подготавливающим действиям относятся (правильное подчеркнуть):

а) атаки б) защиты с ответом

в) контратаки г) ложные атаки

20. Основным условием успешной защиты является (правильное подчеркнуть):

а) своевременное распознание завершающей части атаки противника

б) техническое мастерство выполнения действия

в) своевременный шаг назад
г) неожиданность действия

21. Способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных усилий называется (правильное подчеркнуть):
а) силой б) быстротой
в) ловкостью г) выносливостью

22. Проявление силы, при котором не происходит движения, и мышцы не изменяют своей длины (правильное подчеркнуть):
а) статический режим б) изометрический режим
в) динамический режим г) скоростной режим

23. В дзюдо силовые качества в наибольшей степени проявляются (правильное подчеркнуть):
а) в изометрических режимах б) в статических режимах
в) в динамических режимах г) взрывного характера

24. Борьба на краю татами предъявляет наибольшие требования к проявлению (правильное подчеркнуть):
а) скоростных способностей
б) силовых способностей
в) координационных способностей
г) гибкости

25. Борьба без учета времени в наибольшей степени способствует развитию (правильное подчеркнуть):
а) быстроты б) выносливости
в) силы г) координации движений

26. Частота движений является характеристикой (правильное подчеркнуть):
а) силы б) гибкости
в) быстроты г) скорости

27. Проявление различных реагирований в большей степени свойственно для (правильное подчеркнуть):
а) дзюдоистов легких весовых категорий б) дзюдоистов тяжелых весовых категорий
в) дзюдоистов средних весовых категорий г) дзюдоистов женщин

28. Освоение техники изучаемого действия в разнообразных, постепенно усложняющихся ситуациях развивает (правильное подчеркнуть):
а) ловкость б) быстроту
в) гибкость г) силу

29. Способность выполнять какую-либо мышечную работу без снижения ее мощности или интенсивности понимается под (правильное подчеркнуть):
а) силой б) выносливостью
в) скоростью г) гибкостью

30. Способность к продолжительной работе умеренной интенсивности включающей функционирование всего мышечного аппарата называют (правильное подчеркнуть):
а) силовой выносливостью
б) специальной выносливостью
в) скоростной выносливостью
г) общей выносливостью

31. Специальное образование из нервной ткани, реагирующее на определенный тип раздражения и перерабатывающее его в нервный сигнал — это...
- Рецептор
- Ретикулярная формация
- Анализатор
- Аксон

32.Относительно устойчивая структурная организация, выполняющая функцию активного взаимодействия человека как обладателя этой психики с внешней средой, представленной в данный момент реакцией на ситуацию — это
- Сознание

- Психическое состояние
- Психическое свойство
- Психический процесс

33.Форма мышления, которая утверждает или отрицает наличие связи между предметами или явлениями — это...

- Понятие
- Суждение
- Представление
- Умозаключение

34.Способность человека сохранять текущую информацию, необходимую для выполнения той или иной задачи – …

- Кратковременная память
- Промежуточная память
- Эйдетическая память
- Оперативная память

35.Обладатель тугоподвижной нервной системы — это...

- Меланхолик
- Холерик
- Флегматик
- Сангвиник

36.Из нижеперечисленых к стеническим эмоциям относится...

- Гнев
- Печаль
- Удивление
- Стыд

37.Операция мышления, заключающаяся в обнаружении общего понятия о категории объектов в конкретном предмете — это ...

- Обобщение
- Сравнение
- Конкретизация
- Абстрагирование

38.За формирование целостного образа объекта при непосредственном взаимодействии с ним отвечает психический процесс...

- Эмоции
- Восприятие
- Мышление
- Ощущения

39.Операция мышления, заключающаяся в обнаружении общего понятия о категории объектов в конкретном предмете — это ...

- Обобщение
- Абстрагирование
- Сравнение
- Конкретизация

40.К психическим свойствам личности относятся:

- мышление и сознание
- темперамент и способности
- желания и потребности
- эмоции и воля

41.Основными функциями психики являются:

- отражение и защита организма
- отражение и регуляция поведения и деятельности
- защита организма и представление
- регуляция поведения и прогнозирование

42.К свойствам ощущений не относится:

- сенсибилизация
- целостность
- контрастность
- адаптация

43.Отнесенность сведений о внешнем мире, получаемых с помощью анализаторов, к объектам внешнего мира — это...

- категориальность восприятия
- предметность восприятия
- модальность ощущения
- константность восприятия

44.Психический процесс, отвечающий за формирование целостного образа объекта при его непосредственном воздействии на анализаторы:

- представление
- когнитивный диссонанс
- ощущение
- восприятие

45.Внимание, возникающее вследствие сознательно поставленной цели и требует определенных волевых усилий, называется…

- перцептивным
- произвольным
- рассеянным
- непроизвольным

46.Способность к научению путем формирования условных рефлексов — это...

- эйдетическая память
- генетическая память
- логическая память
- механическая память

47.Норма объема внимания для человека составляет:

- 3-5 объектов, воспринятых одновременно
- 5-9 объектов
- 9-11 объектов
- 5-7 объектов

48.К формам мышления относится:

- воображение, представление, фантазия
- конвергенция и дивергенция
- синтез, анализ, сравнение
- понятие, суждение, умозаключение

49.Общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность любой деятельности и лежащая в основе других способностей — это...

- внутренняя речь
- интеллект
- анализ
- мышление

50.Моральные, практические, интеллектуальные, эстетические — это разновидности...

- аффектов
- чувств
- эмоций
- аффектов

51.Эмоции являются.

- психическими свойствами
- психическими процессами и психическими состояниями
- психическими процессами
- психическими состояниями

52.Неспецифическая реакция организма на любое требование среды вызывает состояние…
- Депрессии
- Вдохновения
- Фрустрации
- Стресса

53.Определенное отношение и взаимодействие компонентов психики за определенный период времени — это
- Психический процесс
- Психическое состояние
- Личность
- Стресс

54.К детерминантам психического состояния не относится:
- Возможности человека
- Темперамент человека
- Потребности человека
- Объективные условия среды и их субъективное восприятие

55.Скорость реакции зависит от такого свойства нервной системы, как...
- Сила
- Подвижность
- Уравновешенность
- Эмоциональность

56. Что характеризует показатель «эффективность нападения»?
- Количество атак
- Качество атак
- Соотношения количества и качества атак
- Результат встречи

57. Какому значению соответствует показатель «эффективность нападения» у чемпионов?
- 100%
- 0%
- 50%
- 30%

58. Что характеризует показатель «эффективность защиты»?
- Количество атак соперника
- Качество атак соперника
- Соотношения количества и качества отражённых атак соперника
- Результат встречи

59. Какому значению соответствует показатель «эффективность защиты» у чемпионов?
- 100%
- 0%
- 50%
- 30%

60. Что характеризует показатель «результативность»?
- Результат встречи
- Чистая победа
- Количество технических баллов в среднем за схватку
- Разница между выполненными и пропущенными техническим действиями

61. Что характеризует показатель «активность»?
- Количество входов в приём
- Количество атак за схватку
- Соотношения количества и качества атак
- Количество выполненных технических действий

62. Что характеризует показатель «коэффициент активности»?

a. Соотношения количества и качества атак
b. Соотношение атак спортсмена и атак соперника
- Количество атак соперника
- Качество атак соперника

63. К какому значению необходимо «коэффициента активности» необходимо стремиться при ведении соревновательного поединка?
- 0
- 1
- <1
- >1

64. Что характеризует показатель «коэффициент напряжённости соревнований»?
- Количество схваток в весовой категории
- Количество чистых побед
- Соотношение количества соревновательных поединков с количеством чистых побед
- Соотношение количества чистых побед с количеством соревновательных поединков

65. Что характеризует показатель «вариативность»?
- Соотношение бросков в левую и правую стороны
- Количество бросков
- Количество классификационных групп бросков, применяемых спортсменом
- Варианты выполнения бросков