

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Институт дополнительного образования



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИДО
РУС «ГЦОЛИФК»
И.С. Крамской
«13» января 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В АРМЕЙСКОМ РУКОПАШНОМ БОЕ**

Объем: 108 часов

Москва, 2026

Программа утверждена и рекомендована
Межфакультетским советом РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 05-04-26 «23» апреля 2026 г.

Разработчик:

Конаков А.В. – кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики единоборств РУС «ГЦОЛИФК», заслуженный тренер России, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Рецензент:

Дышаков А.С. – к.п.н., доцент

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 10 апреля 2023 г. № 580 «О разработке и утверждении профессиональных стандартов»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Минобрнауки России от 24 марта 2025 г. № 266;
- приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
- приказ Минспорта России от 24 ноября 2025 г. № 1026 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

Программа разработана на основе профессионального стандарта 05.003 - «Тренер», утвержденного приказом Минтруда России от 27 апреля 2023 г. № 362н.

1.2. Категория слушателей:

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

1.3. Форма обучения: очная форма.

1.4. Трудоемкость обучения и режим занятий слушателей

Общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 8 часов, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа – 70 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Занятия проводятся в течение 2-3 недель 3-6 раз в неделю по 2-8 часов в день.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель реализации программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов в сфере армейского рукопашного боя на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Задачи программы:

- вооружение слушателей знаниями о значении и месте вида спорта (армейский рукопашный бой) в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в армейском рукопашном бое;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой, занимающихся армейским рукопашным боем;

- 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 армейский рукопашный бой;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате обучения слушатель должен обладать следующими профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности профессионального стандарта 05.003 - «Тренер»:

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее - занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (уровень квалификации по ПС «Тренер» - 6). ОТФ-В/6	ПК 1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта. ТФ-В/02.6	– Подбор методик тренировочных занятий с использованием в совокупности средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения в необычных условиях) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий; – Составление плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимся разрядных требований;	– Проводить мониторинг результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях; – Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации; – Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной	– Законодательств во Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательств во Российской Федерации в сфере ответственности физических,

		<ul style="list-style-type: none"> – Планирование краткосрочной и долгосрочной тренировочных нагрузок с учетом графика проведения всероссийских и международных соревнований; – Подготовка проектов индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающихся, формирование структуры многолетнего цикла и сроков его макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта; – Периодический и текущий контроль результатов исполнения групповых и индивидуальных планов спортивной подготовки занимающимися; – Сравнительный анализ результативности выступления занимающихся в спортивных мероприятиях; – Мониторинг выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Проведение анализа данных медико-биологического контроля и 	<p>подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта; – Анализировать нормативные, прогнозные и фактические значения показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; – Оценивать результативность спортивной подготовки занимающихся, выявлять проблемы и предлагать способы ее совершенствования; – Контролировать и определять уровень тренировочной нагрузки занимающегося по виду спорта; – Выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов по виду спорта; – Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов спортивной подготовки занимающихся по 	<p>юридических лиц за нарушение требований по антидопингу;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Протопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения
--	--	---	---	--

		<p>самоконтроля занимающихся, выявление проблем и определение методов их решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оценка результативности спортивной подготовки, соотношения нормативных и достижимых значений показателей для занимающегося; – Разбор результатов выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях; – Выявление факторов спортивного результата занимающегося в спортивных соревнованиях и методов управления результатом; – Оценка качества выполнения занимающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта и индивидуальным планом подготовки; – Подготовка рекомендаций по совершенствованию организации спортивной подготовки занимающихся; – Подготовка отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной 	<p>виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	<p>допинга в спорте и борьбы с ним;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Анатомия человека; – Физиология человека; – Спортивная биохимия; – Спортивная морфология; – Правила вида спорта; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (рукопашный бой); – Оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Технологии профессионального спортивного совершенствован
--	--	---	--	---

		<p>подготовки занимающихся по виду спорта, в том числе с применением информационных систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. 		<p>ия в виде спорта (армейский рукопашный бой);</p> <ul style="list-style-type: none"> – Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий в виде спорта (армейский рукопашный бой); – Продолжительность систематической подготовки для достижения наивысших спортивных результатов, особенности адаптационных механизмов в виде спорта (армейский рукопашный бой); – Модельные методики контроля и оценки результативности тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта; – Актуальный уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности по виду спорта, достигнутых профессиональными спортсменами; – Методы сбора, систематизации, аналитической обработки информации; – Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (армейский рукопашный бой); – Особенности тренировочной и
--	--	--	--	--

				<p>соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров);</p> <ul style="list-style-type: none">– Система показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся в виде спорта (армейский рукопашный бой);– Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке;– Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (армейский рукопашный бой);– Специфика построения процесса подготовки профессиональных спортсменов в годичных и многолетних циклах;– Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки;– Технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;– Требования к присвоению
--	--	--	--	--

				<p>спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;</p> <ul style="list-style-type: none">– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;– Регламенты работы с информационным и системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;– Технология работы с поисковыми системами, информационным и ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;– Цифровые средства коммуникации для проведения работы;– Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;– Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;– Правила составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов спортивной
--	--	--	--	--

				подготовки занимающихся по виду спорта; – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.
ПК 2. Способность проводить тренировочные занятия с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин). ТФ-В/05.6	– Построение индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла; – Проведение тренировочных занятий с занимающимися, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (рукопашный бой), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося; – Формирование у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройке, сосредоточения внимания и мобилизации; – Постановка и контроль исполнения физиологической задачи тренировок, моделирование оптимальной тренировочной нагрузки, контроль оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности занимающегося в	– Анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок по виду спорта – Использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов, соответствующих этапу подготовки по виду спорта; – Оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов; – Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных	– Законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила; устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и	

		<p>процессе тренировки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Мониторинг и контроль состояния наилучшей готовности (физической, технической и психической) занимающегося к спортивным достижениям; – Проверка выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки по виду спорта; – Контроль исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный период; – Подготовка занимающихся по инструкторской и судейской практике; – Контроль выполнения занимающимися планов восстановительных мероприятий – Контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; – Подготовка отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (армейский 	<p>занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации; – Использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата по виду спорта; – Предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; – Оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (рукопашный бой); – Моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований, управлять действиями занимающегося для повышения надежности реализации техники в экстремальных 	<p>стандартов в области антидопинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Противопоказания и последствия приема биологически активных добавок и спортивного питания; – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во
--	--	---	---	--

		<p>рукопашный бой), в том числе с применением информационных систем;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. 	<p>условиях соревнований по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Разрабатывать и пояснять занимающимся физиологическую задачу тренировок; – Использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; – Рационально моделировать нагрузку для выхода на пик суперкомпенсации занимающегося в заданный промежуток времени, варьировать параметрами тренировочной программы (объем, интенсивность, частота тренировочных занятий); – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной 	<p>внесоревновательный период;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг- пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Спортивная биохимия; – Спортивная морфология; – Спортивная метрология; – Анатомия человека; – Физиология человека; – Спортивная психология; – Технологии спортивной тренировки в виде спорта (рукопашный бой); – Технологии профессионального совершенствования в виде спорта (рукопашный бой); – Закономерность и формирования адаптации у занимающихся видом спорта при различных нагрузках; – Виды, особенности применения и влияние на организм занимающихся восстановительных средств в виде спорта;
--	--	---	--	---

			<p>безопасности и защиты персональных данных;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Вести отчетную документацию по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (рукопашный бой), по индивидуальным планам подготовки спортсменов; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> – Критерии предварительного соревновательного отбора в виде спорта; – Модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в виде спорта (армейский рукопашный бой); – Направления и технологии индивидуализации и спортивной подготовки; – Предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (армейский рукопашный бой), методы ударных микроциклов и подводки; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (армейский рукопашный бой); – Комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (армейский рукопашный бой); – Структура годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки занимающегося; – Правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом
--	--	--	---	--

				<p>спортивной специализации;</p> <ul style="list-style-type: none">– Построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (армейский рукопашный бой);– Правила вида спорта;– Правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря по виду спорта;– Типовые (модельные) методики и технологии тренировки на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта;– Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;– Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта;– Средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая дистанционные;– Регламенты работы с информационным и системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;– Технология работы с
--	--	--	--	---

				<p>поисковыми системами, информационным и ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Цифровые средства коммуникации для проведения работы; – Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов; – Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры; – Правила составления отчетной документации по проведению тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (армейский рукопашный бой); – Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.
	<p>ПК 3. Способность осуществлять координацию соревновательной деятельности занимающихся. ТФ-В/06.6</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Моделирование соревновательной деятельности занимающихся с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; – Проектирование системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности по виду 	<ul style="list-style-type: none"> – Определять цели и задачи занимающихся для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающихся; – Производить обоснованный выбор тактического 	<ul style="list-style-type: none"> – Законодательство в Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, а также методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и

		<p>спорта и действий занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Определение общей стратегии подготовки занимающихся к соревнованиям; – Выбор тактического варианта выступления занимающихся в соревновании – Формирование поведения у занимающихся с мотивацией на достижение определенного спортивного результата, психолого-методическая поддержка занимающихся в период соревнований; – Разбор с занимающимися их соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы; – Контроль прохождения занимающимися формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; – Контроль справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; – Подготовка отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся, в том числе с применением информационных систем; – Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи. 	<p>варианта выступления занимающихся на соревновании;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Формировать структуру действий занимающихся в зависимости от фазы соревновательной деятельности; – Использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающихся; – Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, рукопашный бой; – Использовать соревновательную практику и систему соревнований для подведения занимающихся к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия; – Оценивать и координировать у занимающихся навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности по виду спорта; – Вести мониторинг и контроль 	<p>правила, устанавливающие ответственность за такое противозаконное влияние;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Требования законодательства Российской Федерации к соблюдению порядка сбора и защиты персональных данных; – Требования законодательства Российской Федерации к обеспечению информационной безопасности; – Законодательство во Российской Федерации в сфере ответственности физических, юридических лиц за нарушение требований по антидопингу; – Законодательство во Российской Федерации в сфере формирования требований, правил и стандартов в области антидопинга; – Всемирный антидопинговый кодекс; – Международные антидопинговые правила и стандарты; – Субстанции и (или) методы, запрещенные для использования в спорте постоянно и только в соревновательный период по виду спорта; – Противопоказания и последствия приема
--	--	---	--	--

			<p>физического, функционального и психического состояния занимающихся при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Координировать действия занимающихся при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт; – Применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям; – Определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; – Разъяснять антидопинговые правила занимающимся; – Проводить мероприятия (занятия) в дистанционном формате с использованием различных технологий и средств коммуникации; – Контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающихся в спортивных соревнованиях; – Выявлять сильные и слабые стороны подготовленности к соревнованиям у занимающихся и управлять 	<p>биологически активных добавок и спортивного питания;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Особенности терапевтического использования запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Порядок оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и (или) методов; – Меры ответственности и санкции за нарушение антидопинговых правил; – Меры предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним; – Стандарты и процедуры допинг-контроля в спорте; – Алгоритм допинг-контроля во время соревнований и во внесоревновательный период; – Алгоритм действий спортсмена при неблагоприятном результате допинг-пробы; – Система воспитания в тренировочной деятельности по виду спорта; – Система спортивных соревнований по виду спорта; – Система подготовки спортсменов по виду спорта; – Спортивная морфология;
--	--	--	---	---

			<p>индивидуальными особенностями мотивации и тренированности занимающегося по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта; – Пользоваться цифровыми технологиями и ресурсами электронной образовательной среды при выполнении работы; – Осуществлять формирование данных в информационных системах; – Применять цифровую коммуникацию с соблюдением требований информационной безопасности и защиты персональных данных; – Пользоваться контрольно-измерительными приборами и аппаратурой, электронными и техническими устройствами; – Вести отчетную документацию по координации соревновательной деятельности занимающихся; – Оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> – Спортивная психология; – Технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (армейский рукопашный бой); – Закономерность и формирования адаптации у занимающихся при различных нагрузках; – Программа спортивной подготовки по виду спорта (армейский рукопашный бой); – Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки по виду спорта (армейский рукопашный бой); – Модельные характеристики подготовленности по виду спорта (армейский рукопашный бой) и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса; – Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности (по виду спорта, армейский рукопашный бой), достигнутый спортсменами сборной команды Российской Федерации по виду спорта; – Состав индивидуальных факторов максимальной
--	--	--	---	--

				<p>тренированности и диапазоны оптимальных возможностей занимающихся по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); – Состав показателей многолетней динамики соревновательной деятельности занимающихся по виду спорта; – Положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по виду спорта (армейский рукопашный бой); – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок в виде спорта – Содержание календарного плана спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (международный, общероссийский, субъекта Российской Федерации, муниципального образования) по виду спорта; – Требования к присвоению спортивных разрядов и званий по виду спорта в
--	--	--	--	---

				<p>соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;</p> <ul style="list-style-type: none">– Регламенты работы с информационным и системами, включая ограничения, допуски и порядок их применения;– Технология работы с поисковыми системами, информационным и ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области физической культуры и спорта;– Цифровые средства коммуникации для проведения работы;– Порядок использования электронных и технических устройств для обеспечения трудовых процессов;– Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов и аппаратуры;– Правила составления отчетной документации по координации соревновательной деятельности занимающихся;– Правила, виды, алгоритмы оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.
--	--	--	--	---

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Учебный план (Приложение 1 к дополнительной профессиональной программе повышения квалификации)

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (армейский рукопашный бой)	18	2	2	-	16	Текущий контроль
1.1.	Тема 1.1. Армейский рукопашный бой в современной системе физического воспитания. История развития армейского рукопашного боя.	11	1	1	-	10	Устный опрос
1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (Армейский рукопашный бой). Обеспечение безопасности на занятиях в зале единоборств.	7	1	1	-	6	Устный опрос
2.	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	48	20	4	16	28	Текущий контроль
2.1.	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	18	8	2	6	10	Устный опрос
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	22	10	2	8	12	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий.
2.3.	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта (армейский рукопашный бой).	8	2	-	2	6	Устный опрос
3.	Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (армейский рукопашный бой)	40	14	2	12	26	Текущий контроль

3.1.	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности	16	6	-	6	10	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий.
3.2.	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований	24	8	2	6	16	Устный опрос
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	Зачет
	ИТОГО	108	36	8	28	72	

4.2. Календарный учебный график

График обучения Форма обучения	Аудитор. часов в день	Дней в неделю	Период проведения – общая продолжительность программы (дней, недель, месяцев)
очная	2-8	3-6	2-3 недели

4.3. Содержание рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) (рассматриваемые разделы и темы)

Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (рукопашный бой)

Тема 1.1. Армейский рукопашный бой в современной системе физического воспитания. История развития армейского рукопашного боя в России и за рубежом.

Лекции

Место армейского рукопашного боя в отечественной системе физического воспитания. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль. Прикладной рукопашный бой.

Возникновение армейского рукопашного боя, как вида спорта и как прикладной системы, распространение в России и за рубежом. История развития рукопашного боя, как спортивного и прикладного единоборства в России и за рубежом. Становление системы спортивной подготовки по армейскому рукопашному бою. Современный период развития рукопашного боя, как вида спорта. Этапы изменения и совершенствования правил по рукопашному бою и их влияние на развитие вида спорта.

Цели и задачи совершенствования теории и методики армейского рукопашного боя.

Совершенствование системы армейского рукопашного боя. Прикладные особенности армейского рукопашного боя.

Нормативная база по виду спорта (армейский рукопашный бой). Государственные структуры и общественные организации по виду спорта (армейский рукопашный бой).

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме: «Особенности обучения технико-тактическим действиям в армейском рукопашном бое».

Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта. Обеспечение безопасности на занятиях.

Лекции

Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по армейскому рукопашному бою.

Зал единоборств, основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.). Устройство площадки для занятий на открытом воздухе.

Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт. Ковер (татами), его устройство. Тренажеры, варианты их размещения, изготовление. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря.

Техника безопасности при занятиях единоборствами. Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию. Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся.

Материально-техническое обеспечение соревнований по армейскому рукопашному бою.

Приемы страховки и само страховки в процессе занятий. Страховка преподавателем или его помощниками занимающихся при изучении сложных технических действий. Соблюдение принципов обучения и тренировки как меры предупреждения травм.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме: «Доврачебная помощь при травмах».

Раздел 2. Технология спортивной подготовки***Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта****Лекции*

Основы теории и методики спорта. Основные понятия теории спорта. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Развитие спортивного движения. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цели, задачи, средства, методы, принципы, основные стороны спортивной тренировки. Система спортивных соревнований юных спортсменов и в спорте высших достижений. Внутренировочные и внесоревновательные факторы спортивной подготовки. Основы построения процесса спортивной подготовки. Структура микроциклов, мезоциклов, макроциклов спортсменов и их разновидности. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Спортивный отбор и ориентация.

Практические занятия

Современные направления развития теории спорта.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме: «Основные подходы в системе спортивной подготовки в настоящее время».

Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена*Лекции*

Современные представления о спортивной тренировке. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Концепция спортивной тренировки. Основные средства тренировки. Методы спортивной тренировки. Основные виды подготовки спортсмена. Структура многолетней подготовки. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки. Сенситивные периоды в развитии физических качеств.

Характеристика физических качеств в виде спорта (армейский рукопашный бой) и методика их воспитания. Общие основы техники в виде спорта (армейский рукопашный бой). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (армейский

рукопашный бой). Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Психологическая подготовка спортсмена в виде спорта (армейский рукопашный бой).

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 комплекс дыхательных упражнений как метода повышения аэробной производительности и уровня специальной тренированности спортсменов.

Практические занятия

Многолетняя подготовка спортсмена.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по темам: «Основные средства и методы спортивной тренировки», «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки по виду спорта (армейский рукопашный бой)».

Рассчитать параметры соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бое.

Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта (армейский рукопашный бой).

Лекции

Нормативно-правовые основы деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «армейский рукопашный бой»; Примерная программа по виду спорта «рукопашный бой» спортивной организации.

О порядке формирования и утверждения Единого календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (порядок присвоения разрядов, званий, требования к документам для присвоения спортивных разрядов, к составу судейской коллегии).

Практические занятия

Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (армейский рукопашный бой).

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному опросу по теме: «Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций (армейский рукопашный бой)».

Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (армейский рукопашный бой)

Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности

Лекции

Правила вида спорта (армейский рукопашный бой). Правила соревнований по спортивному рукопашному бою. Классификация соревнований по виду спорта (армейский

рукопашный бой). Документы планирования и проведения соревнований. Антидопинговые правила и допинг-контроль. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта (армейский рукопашный бой). Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта (армейский рукопашный бой). Способы подведения итогов соревнований различных категорий. Финансирование соревнований.

Практические занятия

Общие основы организации соревновательной деятельности.

Самостоятельная работа

Подготовиться к устному по теме: «Общие основы организации соревновательной деятельности». Разработать положение о соревновании.

Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований

Лекции

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

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.

Практические занятия

Организация, проведение и судейство соревнований.

Самостоятельная работа

Подготовиться к опросу по теме: «Судейская коллегия: состав и обязанности судей».

**5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

5.1. Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

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

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие ***образовательные технологии:***

- 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.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

а) Основная литература:

1. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое: учебное пособие / В.А. Барташ. - Минск: Вышэйшая школа, 2014.
2. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность: учеб. пособие / А.Я. Корх. – 2-е изд., стер. – Москва: Спорт, 2023. – 120 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/814680>
3. Конаков А.В. Освоение болевых приемов в единоборствах: учебное пособие / С.Е. Табаков // Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма. - М.: 2017
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев - 7-е изд., стер. - Москва: Спорт, 2020 - 345 с. - URL: <https://rucont.ru/efd/727768>
5. Мартенс, Р. Успешный тренер = Successful Coaching: the Most Authoritative Guide on Coaching Principles: самое авторитетное руководство по тренерской деятельности / Р. Мартенс. – Москва: Человек, 2014.– 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641343>
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - Москва: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>
7. Сидоров, Л.К. Основы спортивной подготовки: учебное пособие / Л.К. Сидоров, А.Н. Савчук, С.Л. Садырин; Сибирский федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023 – 112 с: ил. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313>

б) Дополнительная литература

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports / К.А. Буццичелли; пер. М. Прокопьева; Т. Бомпа – [3-е изд.]– Москва : Спорт, 2016 – 385 с: ил. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/641241>
2. Бондарчук, А.П. Современная теория и методика спортивной тренировки: [науч.-метод. издание] / А.П. Бондарчук - Москва: ТВТ Дивизион, 2023 – 352 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/840961>
3. Дисько Е.Н. Методика спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: РИПО, 2023. – 284 с.: ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=717778>
4. Казиков И.Б. Проблемы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: учеб. пособие для преподавателей и студентов, обучающихся по направлению 032100, 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Игорь Борисович Казиков; Моск. ун-т МВД России, Каф. физ. подгот. - [Москва], [2006]. - 123 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/327725.pdf>
5. Конаков А.В. Методика обучения приемам защиты, при угрозе ножом в служебно-прикладных единоборствах: мультимедийное пособие // Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма. - М.: 2022
6. Конаков А.В. Методика обучения приемам самозащиты, при угрозе пистолетом в служебно-прикладных единоборствах, при обучении сотрудников силовых ведомств: мультимедийное пособие // Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма. - М.: 2023

7. Конаков А.В. Методика обучения приемам связывания в служебно-прикладных единоборствах, при обучении сотрудников силовых ведомств РФ: мультимедийное пособие // Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма. - М.: 2023

8. Конаков А.В. Методика обучения техники освобождения от захватов в служебно-прикладных единоборствах: мультимедийное пособие // Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма. - М.: 2024

9. Конаков, А.В. Классификация и методика освоения болевых приемов в единоборствах на основе механизмов возникновения боли: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Конаков Александр Владимирович; РГУФК. - М., 2006. - 162 с.

10. Никитушкин, В.Г. Актуальные проблемы спортивной подготовки: юноши, взрослые, ветераны: монография / В.Г. Нитикушкин. - М.: [Сов. спорт], 2023. - 314 с.: табл. URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/355996.pdf>

11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич - Москва: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с. - URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/120217.pdf>

12. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб.-метод. пособие / Н.И. Федорова, Е.В. Антропова, А.А. Шляхтина. – Москва: Советский спорт, 2023. – 111 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/822380>

13. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов - Москва: Спорт, 2019. - 655 с.: табл. - URL: <https://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/345344.pdf>

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

15. Современная система спортивной подготовки: [монография] / ред. Б.Н. Шустин – 2-е изд., с испр. и изм. – Москва: Спорт, 2021. – 441 с. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/739882>

16. Табаков С.Е. Самбо, как система рукопашного боя: автореф. дис. канд. пед. наук / С.Е. Табаков. – М.: РГАФК, 1997. – 25 с.

17. Чумаков, Е. М. 100 уроков самбо / Чумаков Евгений Михайлович; под редакцией Табакова С.Е. – Изд. 7-е, испр. и доп. – М.: ТВТ Дивизион, 2021. – 474 с., ил.

18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой».

19. Правила соревнований по виду спорта «рукопашный бой».

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

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://olympic.ru/>.

3. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо (ВФС). - URL: <http://www.sambo.ru>.

4. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система. - URL: <https://www.informio.ru/>

5. База данных олимпийской статистики. - URL: <http://www.sports-reference.com>

6. Федеральный портал Российское образование – информационная система. - URL: <https://.edu.ru>.

7. «Университетская библиотека онлайн» - ЭБС. - URL: www.biblioclub.ru

8. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» - ЭБС. - URL: www.rucont.ru

9. «Юрайт» - ЭБС. - URL: <https://www.biblio-online.ru/>

10. «Гарант» - Информационно-правовой портал. - URL: ww.garant.ru.

5.3. 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;
- спортивный зал для проведения практических занятий.

5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности 49.03.01 «Физическая культура» / 49.03.04 «Спорт».

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. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Формы аттестации

Для оценки качества освоения программы применяются текущая и итоговая аттестация слушателей.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на протяжении всего периода обучения. Применяемые формы текущего контроля:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Итоговая аттестация – зачет, который проводится в форме тестирования.

6.2. Комплект оценочных средств

6.2.1. Примерный перечень вопросов и заданий для текущей контроля качества освоения программы

Примерный перечень вопросов для устного опроса

По разделу 1:

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 (армейский рукопашный бой).
5. Терминология технических и тактических приемов и действий, требования к терминам. Международная терминология.
6. Связь классификации, систематики и терминологии.
7. Место вида спорта (армейский рукопашный бой) 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. Всероссийская федерация самбо: 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.

18. Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки.

По разделу 2:

1. Основные средства спортивной тренировки в виде спорта (армейский рукопашный бой).

2. Основные методы спортивной тренировки в виде спорта (армейский рукопашный бой).

3. Спортивный отбор и ориентация в виде спорта (армейский рукопашный бой).

4. Характеристика физических качеств в виде спорта и методика их воспитания.

5. Общие основы техники в виде спорта (армейский рукопашный бой). Методика обучения и совершенствования техники в виде спорта (армейский рукопашный бой).

6. Общие основы спортивной тактики. Общие и специальные тактические задачи.

7. Методы оценки уровня развития физических качеств и оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

8. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность в виде спорта (армейский рукопашный бой), их взаимосвязь.

9. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации.

10. Модельные характеристики спортсменов в виде спорта (армейский рукопашный бой).

11. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие.

12. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).

13. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в виде спорта (армейский рукопашный бой).

15. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в виде спорта (армейский рукопашный бой).

16. Закономерности биологического развития как основа построения многолетней подготовки. Учет биологических особенностей мужского и женского организма в построении тренировки в виде спорта (армейский рукопашный бой).

17. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной работе.

18. Средства восстановления и стимуляции работоспособности.

19. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

20. Порядок присвоения квалификационных категорий тренеру.

21. Примерная программа по виду спорта (армейский рукопашный бой) спортивной организации.

По разделу 3:

1. Правила вида спорта (армейский рукопашный бой). Правила соревнований по спортивному рукопашному бою.

2. Классификация соревнований по виду спорта (армейский рукопашный бой). Документы планирования и проведения соревнований.

3. Антидопинговые правила и допинг-контроль.
4. Принципы разработки классификационных нормативов по виду спорта (армейский рукопашный бой).
5. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах по виду спорта (армейский рукопашный бой).
6. Способы подведения итогов соревнований различных категорий.
7. Финансирование соревнований.
8. Основы организации, проведения и судейства соревнований по виду спорта (армейский рукопашный бой).

Примерный перечень заданий для самостоятельной работы

1. Рассчитать параметры соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бое.
2. Разработать положение о соревновании.

Методические рекомендации и требования к выполнению

Текущий контроль – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы слушателей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.
2. На каждом занятии отводится время для проверки знаний и навыков слушателей по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.
3. Текущим контролем охвачено большое количество обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля: содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Показателями качества самостоятельной работы слушателей являются, в частности: сформированные способы решения профессионально ориентированных задач; творческие работы по проектированию; успешный перенос теоретического знания в практическую деятельность; проявленные способности систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы.

Формы и процедуры текущего контроля успеваемости.

Опрос. В ходе опроса преподаватель должен выяснить глубину усвоения и осмысления проблем слушателями; проверить умение творчески применять полученные знания для анализа теоретических и прикладных проблем научно-методического обеспечения; уточнить и разъяснить непонятные положения и проблемы; подвести итог и оценить работу слушателей.

План опроса включает:

1. Вхождение в беседу. В это время необходимо установить контакт со слушателями, создать психологический настрой для опроса, выяснить, какая литература и источники изучены, возникшие трудности и вопросы.
2. Постановка проблемы. Пока обучающиеся продумывают проблему, преподаватель просматривает и оценивает материалы, сделанные при подготовке к опросу.
3. Опрос по темам. Если опрос ведётся с несколькими студентами одновременно, преподавателю следует разъяснить индивидуальную роль-функцию /объясняющий, критик и т.д. С целью активизации познавательной деятельностью группы и выяснения

уровня усвоения проблемы преподаватель задаёт уточняющие вопросы или повышает сложность учебной задачи. Этому способствует и смена слушателями ролей-функций.

Остальные слушатели группы занимаются самостоятельно по темам опроса. При этом преподаватель может предложить им использовать наглядные пособия и технические средства обучения, как для углубления знания, так и самоконтроля.

Практические задания. В ходе выполнения практических заданий оцениваются умения пользоваться полученными знаниями. Начинается задание с сообщением темы и цели задания. Задание включает как теоретическую часть, так и практическую. Теоретическая часть. Здесь уместно провести сравнительный анализ известных подходов к данной теме (задаче), общую характеристику вопроса (темы, задачи). Из сравнительного анализа и общей характеристики логически обосновываются возможные варианты решения (трактовки, выработка предложений и пр.). Изложение самого решения. Обзор вариантов и предложений. Свое видение темы, поставленной задачи. Практическая часть. Эта часть работы включает решение прикладной задачи. Слушатель анализирует условия задачи, производит анализ возможных подходов и методов решения, обосновывает выбранный им метод (методику, алгоритм) и подробно описывает процесс преобразований и полученное решение. Выводы (Заключение). Слушателю необходимо выполнить анализ результатов, полученных в работе, как теоретических, так и практических. В итоге им должны быть сформулированы практические и/или теоретические рекомендации по теме задания.

6.2.2. Примерный перечень тестовых заданий для оценки знаний слушателей на итоговой аттестации (зачете)

1. Из каких частей состоит тренировочное занятие по рукопашному бою:

- а) вводная, заключительная, разминка;
- б) подготовительная, основная, вводная;
- в) вводная, подготовительная, основная, заключительная;**
- г) разминка, заминка.

2. Основная часть тренировочного занятия длительностью 90 минут составляет:

- а) 10-15 мин;
- б) 3-6 мин;
- в) 40-60 мин;**
- г) 10-15 мин.

3. Практические занятия делятся на:

- а) практические и теоретические;
- б) учебные, учебно-тренировочные и тренировочные;**
- в) самостоятельные и не самостоятельные;
- г) учебные и тренировочные.

4. Одной из основных задач тренировочного занятия является:

- а) совершенствовать технику и тактику рукопашного боя;**
- б) подготовить организм спортсмена к тренировочным нагрузкам;
- в) изучить новые технические действия;
- г) изучить новые тактические действия.

5. Одной из основных задач учебно-тренировочного занятия является:

- а) изучить и совершенствовать технику рукопашного боя;**
- б) изучить технику армейского рукопашного боя;
- в) совершенствовать технику армейского рукопашного боя;
- г) изучить технику и тактику армейского рукопашного боя.

6. 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.

7. Основным средством совершенствования тактики в армейском рукопашном бое 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.**

8. Способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных усилий называется (правильное подчеркнуть):

- а) силой;**
- б) быстротой;
- в) ловкостью;
- г) выносливостью.

9. 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.

10. В рукопашном бое силовые качества в наибольшей степени проявляются (правильное подчеркнуть):

- а) в изометрических режимах;
- б) в статических режимах;
- в) в динамических режимах;**
- г) взрывного характера.

11. Бой на краю ковра предъявляет наибольшие требования к проявлению (правильное подчеркнуть):

- а) скоростных способностей;
- б) силовых способностей;
- в) координационных способностей;**
- г) гибкости.

12. Бой без учета времени в наибольшей степени способствует развитию (правильное подчеркнуть):

- а) быстроты;
- б) выносливости;**

- в) силы;
- г) координации движений.

13. Частота движений является характеристикой (правильное подчеркнуть):

- а) силы;
- б) гибкости;
- в) быстроты;**
- г) скорости.

14. Проявление различных реагирований в большей степени свойственно для (правильное подчеркнуть):

- а) бойцов легких весовых категорий;**
- б) бойцов тяжелых весовых категорий;
- в) бойцов средних весовых категорий;
- г) бойцов женщин.

15. Освоение техники изучаемого действия в разнообразных, постепенно усложняющихся ситуациях развивает (правильное подчеркнуть):

- а) ловкость;**
- б) быстроту;
- в) гибкость;
- г) силу.

16. К психическим свойствам личности относятся:

- а). мышление и сознание;
- б). темперамент и способности;**
- в). желания и потребности;
- г). эмоции и воля.

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

- а). эйдетическая память;
- б). генетическая память;
- в). логическая память;
- г). механическая память.**

18. Норма объема внимания для человека составляет:

- а). 3-5 объектов, воспринятых одновременно;
- б). 5-9 объектов;**
- в). 9-11 объектов;
- г). 5-7 объектов.

19. К формам мышления относится:

- а). воображение, представление, фантазия;
- б). конвергенция и дивергенция;
- в). синтез, анализ, сравнение;
- г). понятие, суждение, умозаключение.**

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

- а). внутренняя речь;
- б). интеллект;**

- в). анализ;
- г). мышление.

21. Неспецифическая реакция организма на любое требование среды вызывает состояние...

- а). депрессии;
- б). вдохновения;
- в). фрустрации;
- г). **стресса.**

22. Что характеризует показатель «эффективность нападения»?

- а. количество атак;
- б. качество атак;
- в. **соотношения количества и качества атак;**
- г. результат встречи.

23. Какому значению соответствует показатель «эффективность нападения» у чемпионов?

- а. 100%;
- б. 0%;
- в. 70%;
- г. **30%.**

24. Что характеризует показатель «эффективность защиты»?

- а. количество атак соперника;
- б. качество атак соперника;
- в. **соотношения количества и качества отражённых атак соперника;**
- г. результат встречи.

25. Какому значению соответствует показатель «эффективность защиты» у чемпионов?

- а. **100%;**
- б. 0%;
- в. 50%;
- г. 30%.

26. Что характеризует показатель «активность»?

- а. количество входов в приём;
- б. **количество атак за схватку;**
- в. соотношения количества и качества атак;
- г. количество выполненных технических действий.

27. Что характеризует показатель «коэффициент активности»?

- а. соотношения количества и качества атак;
- б. **соотношение атак спортсмена и атак соперника;**
- в. количество атак соперника;
- г. качество атак соперника.

28. К какому значению необходимо «коэффициента активности» необходимо стремиться при ведении соревновательного поединка?

- а. 0;
- б. 1;

- в. <1;
- г. >1.

29. Что характеризует показатель «коэффициент напряжённости соревнований»?

- а. количество схваток в весовой категории;
- б. количество чистых побед;
- в. соотношение количества соревновательных поединков с количеством чистых побед;**
- г. соотношение количества чистых побед с количеством соревновательных поединков.

30. Что характеризует показатель «вариативность»?

- а. соотношение бросков и ударов в левую и правую стороны;
- б. количество бросков и ударов;
- в. количество классификационных групп бросков и ударов, применяемых спортсменом;**
- г. варианты выполнения бросков и ударов.

Методические рекомендации и требования к выполнению тестовых заданий

Тестирование на итоговой аттестации. Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений слушателей. Тест – система заданий специфической формы, применяемая в сочетании с определенной методикой измерения и оценки результата (как правило, тестовый материал и работа с ним представлены в методическом пособии по изучаемой учебной дисциплине (модулю). Тестовое задание – это диагностическое задание в виде задачи или вопроса с четкой инструкцией к выполнению и обязательно с эталоном ответа или алгоритмом требуемых действий.

6.3. Критерии оценивания

Требования к оценке в рамках устного опроса по вопросам для текущего контроля знаний

Ответ слушателя в рамках устного опроса оценивается одной из следующих оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки **«отлично»** заслуживает слушатель, демонстрирующий всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, отличная оценка выставляется слушателю, проявившему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, знающему точки зрения различных авторов и умеющему их анализировать.

Оценка **«хорошо»** выставляется слушателю, демонстрирующему полное знание учебного материала, успешно выполняющему предусмотренные в программе задания, усвоившему основную литературу, рекомендованную кафедрой.

На **«удовлетворительно»** оценивается ответ слушателя, показавшего знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющегося с выполнением заданий, предусмотренных программой. Как правило оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю, допустившему погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что слушатель обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется слушателю, демонстрирующему пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда слушатель не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что он не может дальше продолжать обучение или приступить к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей теме.

Требования к оценке выполнения практического задания

Оценка **«отлично»** ставится, если:

- задание выполнено в соответствии с заявленной инструкцией или технологией, полностью и правильно;
- сделаны глубокие и детальные выводы с опорой на источники, имеются ссылки на авторов;
- не нарушены сроки выполнения задания.

Оценка **«хорошо»** ставится, если:

- задание выполнено правильно в соответствии с инструкцией или технологией с учетом 2-3 несущественных ошибок;
- выводы сформулированы корректно со ссылкой на источники и авторов;
- сроки выполнения задания не нарушены.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если:

- задание выполнено правильно не менее чем на половину или если допущена существенная ошибка;
- выводы сформулированы поверхностно, некорректно;
- отсутствуют ссылки на источники; сроки выполнения задания не нарушены;
- не соблюдены сроки выполнения задания, но соблюдена технология и отсутствуют ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если:

- при выполнении задания допущены две (и более) существенные ошибки или задание не выполнено вообще;
- выводы сформулированы с грубыми ошибками или отсутствуют вообще;
- задание выполнено с нарушением сроков.

Требования к оценке ответа на зачете (тестировании)

Оценка **«зачтено»** выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста.

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если слушатель дал менее 50% правильных ответов на все вопросы теста.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



Цель реализации образовательной программы – повышение профессионального уровня работников и специалистов по армейскому рукопашному бою на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Категория слушателей: к освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное или высшее образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом об образовании и о квалификации или справкой с места учебы.

Форма обучения: очная форма.

Трудоемкость: общая трудоемкость составляет 108 академических часов, в том числе: лекции – 8 часов, практические занятия – 28 часов, самостоятельная работа – 70 часов, итоговая аттестация – 2 часа.

Срок освоения: 2 – 3 недели.

Режим занятий: занятия проводятся 3-6 раз в неделю по 2-8 часов в день.

№ пп	Наименование разделов, тем, дисциплин (модулей)	Всего часов трудоемкости	Всего, ауд. часов	В том числе		Самост. работа	Форма аттестации
				Лекции	Практические занятия		
1.	Раздел 1. Общая характеристика вида спорта (армейский рукопашный бой)	18	2	2	-	16	Текущий контроль
1.1.	Тема 1.1. Армейский рукопашный бой в современной системе физического воспитания. История развития армейского рукопашного боя.	11	1	1	-	10	Устный опрос

1.2.	Тема 1.2. Материально-техническое обеспечение вида спорта (армейский рукопашный бой). Обеспечение безопасности на занятиях в зале единоборств.	7	1	1	-	6	Устный опрос
2.	Раздел 2. Технология спортивной подготовки	48	20	4	16	28	Текущий контроль
2.1.	Тема 2.1. Современные направления развития теории спорта.	18	8	2	6	10	Устный опрос
2.2.	Тема 2.2. Многолетняя подготовка спортсмена.	22	10	2	8	12	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий.
2.3.	Тема 2.3. Нормативно-правовые основы деятельности спортивных организаций по виду спорта (армейский рукопашный бой).	8	2	-	2	6	Устный опрос
3.	Раздел 3. Соревновательная деятельность и система соревнований в виде спорта (армейский рукопашный бой)	40	14	2	12	26	Текущий контроль
3.1.	Тема 3.1. Общие основы организации соревновательной деятельности	16	6	-	6	10	Устный опрос. Проверка выполнения практических заданий.
3.2.	Тема 3.2. Организация, проведение и судейство соревнований	24	8	2	6	16	Устный опрос
4.	Итоговая аттестация	2	-	-	-	2	Зачет
	ИТОГО	108	36	8	28	72	