




**Федеральное агентство по рыболовству**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный технический университет»**  
Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS  
по международному стандарту ISO 9001:2015

**Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)**  
**ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ДРТИ,  
к.э.н., доцент

  
\_\_\_\_\_ А.А. Солоненко  
Рассмотрено на Ученом Совете ДРТИ  
Протокол № 4 от «28» апреля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**(дополнительная общеразвивающая программа)**

**Совершенствование навыков соревновательной**  
**деятельности в базовых видах спорта**

**Направление «Спортивно-оздоровительное»**

**Уровень «ознакомительный»**

**Трудоемкость**

**80 часов**

**Руководитель программы:**

асс. Бортникова О.Н.

«27» апреля 2022 г.

Рыбное 2022

## І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**1.1. Цель ДОП:** сформировать профессиональные навыки и умения, необходимые для участия и организации соревновательной деятельности. Обучающий аспект – развитие физических качеств, функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Развивающий аспект – повысить уровень развития общей выносливости. Воспитательный аспект – формировать навыки самоконтроля, целеустремленность и умение прилагать волевые усилия.

Дополнительная образовательная программа «Совершенствование навыков соревновательной деятельности в базовых видах спорта» имеет спортивно-оздоровительную направленность, по уровню усвоения – базовая. Она предполагает вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Новизна и оригинальность программы в том, что она нацелена на формирование спортивного мастерства, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств спортсмена, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Занятия не требуют дорогостоящего оборудования и проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе в ближайшем ландшафтном парке и в лесу, что создает дополнительные благоприятные условия для оздоровления занимающихся. Программа позволяет в сравнительно короткие сроки приобрести навыки соревновательной деятельности и методику подбора и регулирования нагрузки при проведении самостоятельных занятий.

Огромное внимание уделяется организации самостоятельных тренировочных занятий. На занятиях воспитанники познакомятся с основными принципами и методами организации тренировок, правилами контроля и регулирования нагрузки.

### 1.2. Сопоставление результатов обучения по ДОП с профессиональными стандартами, квалификационными требованиями, федеральными государственными образовательными стандартами

#### 1.2.1. Связь ДОП с ПС

Наименование ДОП	Наименование и реквизиты ПС (одного или нескольких), ОТФ и (или) ТФ	Уровень квалификации
Совершенствование навыков соревновательной деятельности в базовых видах	05.001 Спортсмен С/01.4 Подготовка к официальным спортивным соревнованиям в составе спортивной сборной команды	4

#### 1.3. Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация и (или) уровень образования: <u>лица, имеющие и (или) получающие высшее профессиональное образование</u>				
Виды профессиональной деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания

	или трудовые функции			
ВПД-1 Подготовка к официальным спортивным соревнованиям в составе спортивной сборной команды	ПК-1 Выполнение программы тренировочных и предсоревновательных сборов спортивной сборной команды	Навыки в использовании спортивного инвентаря, участие в спортивных соревнованиях	Поддерживать функциональное состояние и повышать спортивную форму в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям	Правила выбранного вида спорта

**1.5. Категория слушателей:** Программа предусматривает возможность обучения слушателей разных возрастов в одной группе при наличии у них должной мотивации и соблюдении следующих принципов: уважительного отношения друг к другу; ответственности и дисциплинированности; педагогики сотрудничества.

**1.6. Срок освоения ДОП слушателем:** две недели (программа может быть продлена)

**1.7. Трудоемкость ДОП:** 80 часов

**1.8. Форма обучения и режим занятий:** очная.

**1.9. Форма итоговой аттестации:** зачет

**1.10. Документ о квалификации:** сертификат о прохождении дополнительной образовательной программы установленного образца

## II. ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП

### 2.1. Содержание ДОП

#### 2.1.2. Структура и содержание теоретической части ДОП

##### 2.1.1. Структура и содержание теоретической части ДОП

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Умения и знания	Учебные дисциплины/ /модули /учебного предмета /курса
---	-----------------	--

<p>ПК-1 Выполнение программы тренировочных и предсоревновательных сборов спортивной сборной команды</p>	<p><b><u>Должен уметь:</u></b> Контролировать собственное физическое и психическое состояние.</p> <p>По окончании программы занимающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь организовывать самостоятельные занятия;</li> <li>– уметь готовить места для проведения соревнований в соответствии с требованиями вида спорта и безопасности;</li> <li>– демонстрировать правильную технику.</li> </ul> <p><b><u>Должен знать:</u></b> Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.</p> <p>По окончании освоения программы, занимающиеся должны достигнуть следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знать историю возникновения выбранного вида спорта;</li> <li>– знать правила подбора одежды и спортивного инвентаря для занятий;</li> <li>– знать содержание и технологию спортивного судейства;</li> <li>– знать правила соревнований по видам спорта;</li> </ul> <p>Личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– будут осознанно вести здоровый образ жизни;</li> <li>– будут уважительно относиться друг к другу, проявлять терпение, самообладание и выдержку;</li> <li>– укрепят свое здоровья и повысят уровень развития выносливости.</li> </ul> <p>Образовательных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– получат знания о методах тренировок, правилах самоконтроля, принципах регулирования нагрузки и отдыха;</li> <li>– получат знания о скандинавской ходьбе, истории ее появления, правилах подбора одежды и инвентаря для занятий;</li> <li>– смогут организовывать самостоятельные оздоровительные занятия;</li> <li>– получат необходимый опыт различных методов тренировок.</li> </ul>	<p>Теоретические сведения о выбранном виде спорта.</p> <p>Технико-тактическая подготовка.</p> <p>Общая физическая подготовка</p>
---	---	--

**2.2. Учебный план:** учебный план представлен в приложении 1 к настоящей ДОП.

**2.3. Календарный учебный график:** календарный учебный график представлен в приложении 2 к настоящей ДОП.

**2.4. Рабочие программы учебных разделов, курсов, дисциплин (модулей):** рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) представлены в приложении 3 к настоящей ДОП.

### **2.5. Организационно-педагогические условия**

**2.5.1. Краткая характеристика привлекаемых к обучению научно-педагогических работников, специалистов:** реализация дополнительной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины.

**2.5.2. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение учебного процесса:** дополнительная общеразвивающая программа обеспечена учебно-методической документацией и материалами по всем учебным дисциплинам. Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными изданиями основной учебной литературы. Материально-техническое обеспечение включает в себя: лекционные аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном) помещения для проведения семинарских и практических занятий.

**2.5.3. Общие требования к организации образовательного процесса:** организованы чаты для проведения консультаций и чаты технического обеспечения процесса обучения.

### **2.6. Оценка качества освоения ДОП**

**2.6.1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:** представлены в рабочих программах учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

**2.6.2. Итоговая аттестация выпускников ДОП:** Типовое тестовое задание для определения уровня физической подготовленности.

## **III. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**3.1. Наличие соответствующих условий реализации программы:** для слушателей из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по письменному заявлению о необходимости создания для них специальных условий) образовательный процесс по ДОП организуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья; обеспечивается соблюдение следующих общих требований: использование специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего слушателю необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания и помещения и другие условия, без которых невозможно или затруднено обучение по ДОП.

**3.2. Доведение до сведения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в доступной для них форме локальных нормативных актов АГТУ по вопросам реализации ДОП:** для слушателей из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по письменному заявлению о необходимости создания для них специальных условий) все локальные нормативные акты АГТУ по вопросам реализации ДОП доводятся до сведения в доступной для них форме.

**3.3. Увеличение срока освоения ДОП для слушателей с ограниченными возможностями здоровья по отношению к установленному сроку освоения:** для слушателей из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по письменному заявлению о необходимости создания для них специальных условий) срок освоения ДОП по отношению к установленному сроку освоения ДОП увеличивается не более чем на 2 недели.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Наименование дисциплины (модуля, учебного предмета, курса)		Аудиторные занятия, ч.				Дистанционные занятия, ч.				Форма промежуточной аттестации	Преподаватель (ФИО, ученая степень, звание (при наличии), должность)	
		Всего	из них:			Всего	из них:					
			л.	лаб.р.	сем.з. (пр.з)		СРС	л.	лаб.р.			сем.з.
1	Теоретические сведения о выбранном виде спорта		6			2	8				тестирование	Чжен С.В., ст.отделения СПО
2	Технико-тактическая подготовка				24	2	26				тестирование	
3	Общая физическая подготовка				44		44				тестирование	
Итоговая аттестация							2					
<b>Итого:</b>							80					

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Наименование дисциплины ( <u>модуля</u> , учебного предмета, курса)		Учебные недели		
		1	2	3
1	Теоретические сведения о выбранном виде спорта	8		
2	Техническая подготовка	26		
3	Общая физическая подготовка	6	38	
Итоговая аттестация			2	

**Приложение 3. Рабочие программы учебных разделов, курсов, дисциплин (модулей)**



**Федеральное агентство по рыболовству**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный технический университет»**  
Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS  
по международному стандарту ISO 9001:2015

**Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)**  
**ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»**

**Рабочая программа**  
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАВЫКОВ**  
**СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В БАЗОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**  
**дополнительной образовательной программы**

**Автор рабочей программы:**  
асс. Бортникова О.Н.  
«27» апреля 2022 г.

## 1. Общие положения

**1.1 Цель** совершенствование спортивной подготовки и навыков соревновательной деятельности на основе одного из базовых видов спорта.

### 1.2 Планируемые результаты обучения

Виды профессиональной деятельности	Профессиональные компетенции или трудовые функции	Практический опыт	Умения	Знания
ВПД-1 Подготовка к официальным спортивным соревнованиям в составе спортивной сборной команды	ПК-1 Выполнение программы тренировочных и предсоревновательных сборов спортивной сборной команды	Навыки в использовании спортивного инвентаря, участие в спортивных соревнованиях	Поддерживать функциональное состояние и повышать спортивную форму в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям	Правила вида спорта

### 1.3. Форма итоговой аттестации: зачет

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 80 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Образовательные технологии	Формы текущего контроля успеваемости
		всего	лекции	прак.зан.	сам. раб		
1	<u>Теоретические сведения о выбранном виде спорта.</u> История возникновения и развития спортивного соревнования. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте. Система соревнований, классификация соревнований (на материале выбранного вида спорта)	8	6	-	2	Лекция	тестирование
2	<u>Технико-</u>	26	-	24	2	Индивидуальное	тестирование

	<u>тактическая подготовка.</u> Техническая и тактическая подготовка. Психологическая и интеллектуальная подготовка.					задание	
3	<u>Общая физическая подготовка.</u> Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Тренировочный план занятий. Совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в выбранном виде спорта. Подбор объема и интенсивности нагрузки.	44	-	44	-	Индивидуальное задание	тестирование
8	Итоговая аттестация	2					тестирование

### Фонд оценочных средств для проведения итоговой аттестации

#### ТЕСТЫ (для выбранного вида спорта Бокс)

- Значительную роль в формировании адаптивных особенностей организма боксера играет:
  - **специализированная тренировка**
  - общая тренировка
  - техническая подготовка
  - тактическая подготовка.
- Процесс технико-тактического совершенствования боксера должен осуществляться на:
  - **протяжении всех лет занятий**
  - предварительной подготовки
  - углубленной тренировки
  - спортивного совершенствования.
- На стадии спортивного совершенствования процесс технической подготовки боксеров подчиняется:
  - **периодизации тренировочного процесса**
  - календарю соревнований
  - особенностям телосложения
  - спортивным достижениям.
- Механизм увеличения скорости звеньев тела при нанесении удара сравнивается с:
  - **волной**
  - **движением кнута**

- колеса
  - удара кувалды.
5. При прямом ударе правой с акцентом на силу ось вращения проходит через:
- **левое плечо**
  - **левую ногу**
  - правое плечо
  - правую ногу.
6. При боковом ударе левой с акцентом на силу ось вращения проходит через:
- **правое плечо**
  - **правую ногу**
  - левое плечо
  - левую ногу.
7. Индивидуальная манера ведения боя зависит в основном:
- **индивидуально-типологических особенностей**
  - **особенностей телосложения**
  - **физических качеств**
  - спортивных достижений
  - стажа занятий.
8. Оптимальные величины объема общеразвивающих упражнений на предсоревновательном этапе боксеров высокой квалификации составляет:
- **320-410 мин**
  - 600-714 мин
  - 167-209 мин
  - мин.
9. Оптимальные величины объема специально-подготовительных упражнений на предсоревновательном этапе боксеров высокой квалификации составляет:
- **167-209 мин**
  - 320-410 мин
  - 600-714 мин
  - мин.
10. К объективным трудностям при совершенствовании волевых качеств относятся:
- **особенности и условия проведения соревнований**
  - **соблюдение спортивного режима**
  - **содержание тренировочного процесса**
  - отрицательные эмоциональные состояния
  - отрицательные предстартовые состояния.
11. Целесообразным вариантом сгонки веса боксера является:
- **ускоренный**
  - форсированный
  - аккордный
  - длительный.
12. Последовательность тактического мышления боксера в ходе боя:
- «собрать» информацию
  - обработать
  - оценить
  - выбрать правильное решение
  - корректировать план боя.
13. Соответствие величины отягощения к отношению максимального веса:
- предельный 100%
  - околопредельный 99-90%
  - большой 89-80%
  - средний 79-70%

- малый 54-40%

14. Последовательность многолетней системы подготовки боксера:

- предварительная подготовка
- начальная спортивная специализация
- углубленная тренировка
- этап спортивного совершенствования.

15. Последовательность латентного времени сенсомоторной реакции:

- появление возбуждения в рецепторе
- проведение нервных импульсов в ЦНС
- формирование эффекторных импульсов
- проведение нервных импульсов к мышцам
- возбуждение мышцы.

16. Оценка состояния спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта .... (этапный контроль).

17. Оценка срочных состояний организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований ... (оперативный контроль).

18. Тактическое мастерство боксера определяется:

- **управлением боем**
- применением одиночных и серийных ударов
- применением защитных действий.

19. Уровень технического мастерства боксера определяется:

- **набором вариантов ударов**
- арсеналом защитных действий
- применением одиночных и серийных ударов
- сочетанием приемов обороны и нападения

20. Уровень боеспособности боксера определяется:

- **арсеналом защитных действий**
- применением одиночных и серийных ударов
- сочетанием приемов обороны и нападения
- правильным планированием боя

21. В задачи подготовки боксеров старших и высших разрядов входит:

- **совершенствование технико-тактического мастерства**
- **повышение достижения высокого уровня готовности к основным соревнованиям**
- **повышение уровня волевой подготовленности**
- овладение навыками специальных упражнений

22. Боксерский зал должен иметь отношение площади световых проемов к площади пола:

- **1:6**
- 1:5
- 1:4
- 1:1

23. Во время соревнований в залах с количеством зрителей более 800 освещенность поверхности ринга составляет:

- **1000 люксов**
- 900 люксов
- 500 люксов
- 100 люксов

24. Врачебные обследования подразделяются на:

- **первичные**
- **повторные**
- **дополнительные**
- срочные

25. Главный судья соревнований обязан:

- **проверить состояние и готовность места соревнований**
- **назначить судей для судейства**
- **проверять правильность заполнения судейских записок**
- **анализировать работу судей**

- подготовить материал для отчета  
- контролировать правильность бинтования рук

26. Главный судья соревнований имеет право:

- **отменить соревнования**
- **прекратить соревнования или объявить перерыв**
- **внести изменения в программу соревнований**
- **остановить бой и объявить победителя**
- объявить боксеру замечание за нарушение правил ведения боя

27. Главный секретарь соревнований обязан:

- **вести протоколы заседаний судейской коллегии и мандатной комиссии**
- **вести судейскую документацию**
- **подготовить материал для отчета главного судьи**
- проверять экипировку участников соревнований
- представлять боксеров зрителям перед боем

28. Рефери обязан:

- **до боя у боксеров проверить перчатки**
- **убедиться в наличии полного состава судей**
- **по окончании боя собрать судейские записки**
- назначить судей для судейства

29. Рефери имеет право:

- **объявить боксеру замечание за нарушение правил ведения боя**
- **объявить замечание секунданту**
- **прекратить бой**
- **объявить предупреждение секунданту**
- снимать судей с соревнований

30. Боковой судья при нокадауне отмечает в судейской записке:

- **KDH**
- ЯП
- ОТК
- ДСК

31. К боксерам старших разрядов относятся:

- **спортсмены I спортивного разряда и кандидаты в мастера спорта**
- спортсмены I спортивного разряда
- кандидаты в мастера спорта
- кандидаты в мастера спорта и мастера спорта
- мастера спорта международного класса
- заслуженные мастера спорта

32. К боксерам высших разрядов относятся:

- **мастера спорта, мастера спорта международного класса и заслуженные мастера спорта**
- спортсмены I спортивного разряда и кандидаты в мастера спорта
- кандидаты в мастера спорта и мастера спорта
- мастера спорта международного класса
- заслуженные мастера спорта

33. В тренировке боксеров старших разрядов должен быть использован в наибольшей степени принцип:

- **компенсации**
- универсализма

- консерватизма
- доступности
- наглядности

34. Тренировка боксеров высших разрядов должна идти в направлении развития:

- **универсализма**
- компенсации
- консерватизма
- доступности
- наглядности

#### **Рекомендуемая литература к итоговой аттестации по дисциплинам**

1. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация / В. Б. Иссурин; пер. с англ. И. В. Шаробайко. – Москва: Спорт, 2017. – 239 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471214>. – ISBN 978-5-906839-83-1. – Текст: электронный.
2. Солодков, А. С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 621 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361>. – ISBN 978-5-906839-86-2. – Текст: электронный.

## Аннотации рабочих программ дисциплин (модулей) -

### Совершенствование навыков соревновательной деятельности в базовых видах спорта

<b>Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля):</b>		ПК-1
<b>Результаты освоения дисциплины</b>	<b>знать:</b>	Правила выбранного вида спорта
	<b>уметь:</b>	Поддерживать функциональное состояние и повышать спортивную форму в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям
	<b>владеть навыками /иметь опыт:</b>	Навыки в использовании спортивного инвентаря, участие в спортивных соревнованиях
<b>Содержание:</b>		<i>Теоретические сведения о выбранном виде спорта.</i> История возникновения и развития спортивного соревнования. Соревнования и соревновательная деятельность в спорте. Система соревнований, классификация соревнований (на материале выбранного вида спорта). <i>Технико-тактическая подготовка.</i> Техническая и тактическая подготовка. Психологическая и интеллектуальная подготовка. <i>Общая физическая подготовка.</i> Равномерный, переменный и повторный методы тренировок. Тренировочный план занятий. Совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в выбранном виде спорта. Подбор объема и интенсивности нагрузки.
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>		зачет