

ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

на выполнение НИР «Проектирование фитнес-технологии в учебно-тренировочном процессе юных каратистов» по договору № ХД 2008

1. Основание для выполнения: договор №ХД 2008 между ГОДОО «СКК «Сэйдокай»» и УО МГПУ им. И.П.Шамякина.

2. Сроки выполнения: 10.11.2020 – 14.05.2021.

3. Цель, задачи, и исходные данные для выполнения работы.

Цель работы – разработать и апробировать методику развития гибкости и координации средствами фитнес-йоги в тренировочном процессе юных каратистов ГОДОО «СКК «Сэйдокай».

Задачи:

- исследовать динамику развития гибкости и координации каратистов возрастной группы 12-13 лет в ходе учебно-тренировочного процесса;

- разработать методику развития гибкости и координации в учебно-тренировочном процессе каратистов возрастной группы 12-13 лет при помощи элементов фитнес-йоги (далее – Методика фитнес-йоги);

- апробировать Методику фитнес-йоги в учебно-тренировочном процессе ГОДОО «СКК «Сэйдокай».

Исходные данные для выполнения НИР – научные исследования по общим основам силовой подготовки и её методики в смежных видах спорта, публикации, отчет о НИР №20170840.

4. Этапы работы:

4.1. Анкетирование и проведение тестовых заданий по определению уровня гибкости и координации каратистов возрастной группы 12-13 лет. Систематизация и анализ полученных данных.

4.2. Разработка методики развития гибкости и координации каратистов возрастной группы 12-13 лет при помощи элементов фитнес-йоги. Апробация методики в учебно-тренировочном процессе ГОДОО «СКК «Сэйдокай»».

5. Основные требования к результатам НИР.

Разработанная методика фитнес-йоги будет включать комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости и координации каратистов возрастной группы 12-13 лет, будет соответствовать требованиям Положения о стандарте спортивной подготовки (утв. пост. Министерства спорта и туризма РФ от 11.11.2014 №70) и способствовать повышению спортивного результата юных каратистов.

6. Способы реализации НИР: методика фитнес-йоги будет апробирована в учебно-тренировочном процессе ГОДОО «СКК «Сэйдокай»».

7. Перечень документации, предъявляемой по окончании НИР: отчет о НИР, акт сдачи-приемки работ.

8. Порядок рассмотрения, сдачи и приёмки НИР. Результаты научно-исследовательской работы будут рассмотрены на заседании совета факультета физической культуры УО МГПУ им. И.П. Шамякина.

От ЗАКАЗЧИКА:
Председатель совета
ГОДОО «СКК «Сэйдокай»»



Н.Н. Гордынская
2020
М.п. 

От ИСПОЛНИТЕЛЯ
Проректор по научной работе
УО МГПУ им.И.П. Шамякина



Т.В.Палиева
2020
М.п. 

Научный руководитель НИР,
Заведующий кафедрой физического
воспитания и спортивных дисциплин,
к.п.н.



В.А.Черенко