

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2022 г.

## Спортивное совершенствование 2 рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план 49.03.01 ФК ОФО 1 курс.plx  
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 34  
самостоятельная работа 37,8

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 2

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	16 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	17	17	17	17
Практические	17	17	17	17
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	34	34	34	34
Контактная работа	34,2	34,2	34,2	34,2
Сам. работа	37,8	37,8	37,8	37,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*МС РФ, Доцент, Алексеев Василий Николаевич; ст. преподав, Константинов Гаврил Алексеевич; ст. преподав, Лебедева Анастасия Ивановна* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Спортивное совершенствование 2**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Председатель УМС

24.05.2022 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

— \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

— \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

— \_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

— \_\_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого уровня, в сфере спорта высших достижений.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.09
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Анатомия человека
2.1.2	
2.1.3	Теория и методика избранного вида спорта
2.1.4	Физиология человека
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Технологии в физкультурном образовании

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

#### **Знать:**

Уровень 1	недостаточно знает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;
Уровень 2	знает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;
Уровень 3	хорошо знает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;

#### **Уметь:**

Уровень 1	недостаточно умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.
Уровень 2	умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.
Уровень 3	хорошо умеет: - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

#### **Владеть:**

Уровень 1	недостаточно владеет: - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;
-----------	--

	- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
Уровень 2	владеет: - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
Уровень 3	хорошо владеет: - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

**ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки**

**Знать:**

Уровень 1	недостаточно знает: - теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС; - цель, задачи и содержание курса «Технологии спортивной тренировки»; - актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС; - современные средства и методы подготовки в ИВС; - виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС; - специфику построения тренировочного процесса в ИВС; - структуру тренировочного процесса в ИВС; - требования Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС; - содержание и соотношение объемов и интенсивности тренировочной нагрузки по видам подготовки в годичных и многолетних циклах тренировки в ИВС; - виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта; - модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в ИВС; - параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС; - содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС; - содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС; - систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС; - особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС; - роль и место внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в ИВС.
Уровень 2	знает: - теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС; - цель, задачи и содержание курса «Технологии спортивной тренировки»; - актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС; - современные средства и методы подготовки в ИВС; - виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС; - специфику построения тренировочного процесса в ИВС; - структуру тренировочного процесса в ИВС; - требования Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС; - содержание и соотношение объемов и интенсивности тренировочной нагрузки по видам подготовки в годичных и многолетних циклах тренировки в ИВС; - виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта; - модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в ИВС; - параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС; - содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС; - содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС; - систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС; - особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС; - роль и место внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в ИВС.

Уровень 3	<p>хорошо знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса «Технологии спортивной тренировки»;</li> <li>- актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- современные средства и методы подготовки в ИВС;</li> <li>- виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС;</li> <li>- специфику построения тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- структуру тренировочного процесса в ИВС;</li> <li>- требования Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС;</li> <li>- содержание и соотношение объемов и интенсивности тренировочной нагрузки по видам подготовки в годичных и многолетних циклах тренировки в ИВС;</li> <li>- виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</li> <li>- модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС;</li> <li>- основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в ИВС;</li> <li>- параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС;</li> <li>- содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС;</li> <li>- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС;</li> <li>- роль и место внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в ИВС.</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	<p>недостаточно умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС;</li> <li>- применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС;</li> <li>- подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки по ИВС;</li> <li>- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС;</li> <li>- проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>- проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена;</li> <li>- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса;</li> <li>- интерпретировать значение внутренировочных и внесоревновательных факторов повышения эффективности спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов в ИВС;</li> <li>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</li> </ul>
Уровень 2	<p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС;</li> <li>- применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС;</li> <li>- подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки по ИВС;</li> <li>- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС;</li> <li>- проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>- проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена;</li> <li>- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса;</li> <li>- интерпретировать значение внутренировочных и внесоревновательных факторов повышения эффективности спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов в ИВС;</li> <li>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</li> </ul>
Уровень 3	<p>хорошо умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС;</li> <li>- применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС;</li> <li>- подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки по ИВС;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС;</li> <li>- проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>- проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС;</li> <li>- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена;</li> <li>- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса;</li> <li>- интерпретировать значение внутренировочных и внесоревновательных факторов повышения эффективности спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- выявлять проблемы в организации спортивной работы, разрабатывать мероприятия по совершенствованию подготовки спортсменов в ИВС;</li> <li>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	<p>недостаточно владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- анализа тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- исследования уровня и особенностей функционального и психического состояния спортсменов;</li> <li>- рационального использования учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техники;</li> <li>- учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- разработки методической документации по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации;</li> <li>- разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия ИВС;</li> <li>- составления отчетов о проведении отбора по утвержденной форме;</li> <li>- обоснования выбора средств спортивной тренировки с учетом медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов;</li> <li>- формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций;</li> </ul>
Уровень 2	<p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- анализа тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- исследования уровня и особенностей функционального и психического состояния спортсменов;</li> <li>- рационального использования учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техники;</li> <li>- учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- разработки методической документации по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации;</li> <li>- разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия ИВС;</li> <li>- составления отчетов о проведении отбора по утвержденной форме;</li> <li>- обоснования выбора средств спортивной тренировки с учетом медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов;</li> <li>- формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций;</li> </ul>
Уровень 3	<p>хорошо владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- анализа тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- исследования уровня и особенностей функционального и психического состояния спортсменов;</li> <li>- рационального использования учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техники;</li> <li>- учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- разработки методической документации по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации;</li> <li>- разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия ИВС;</li> <li>- составления отчетов о проведении отбора по утвержденной форме;</li> <li>- обоснования выбора средств спортивной тренировки с учетом медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов;</li> <li>- формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций;</li> </ul>

	ситуаций;
<b>ПК-2: Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	<p>недостаточно знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы корректировки планов подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;</li> <li>- подходы к индивидуализации спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС</li> <li>- методики индивидуального отбора в ИВС;</li> <li>- индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов в ИВС</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС;</li> </ul>
Уровень 2	<p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы корректировки планов подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;</li> <li>- подходы к индивидуализации спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС</li> <li>- методики индивидуального отбора в ИВС;</li> <li>- индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов в ИВС</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС;</li> </ul>
Уровень 3	<p>хорошо знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы корректировки планов подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;</li> <li>- подходы к индивидуализации спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС</li> <li>- методики индивидуального отбора в ИВС;</li> <li>- индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов в ИВС</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС;</li> </ul>
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	<p>недостаточно умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС;</li> <li>- описывать индивидуальные различия в величине нагрузок для спортсменов разной квалификации, подбирать соответствующие задачи, средства и методы развития физических способностей;</li> <li>- разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки;</li> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов;</li> </ul>
Уровень 2	<p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС;</li> <li>- описывать индивидуальные различия в величине нагрузок для спортсменов разной квалификации, подбирать соответствующие задачи, средства и методы развития физических способностей;</li> <li>- разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки;</li> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов;</li> </ul>
Уровень 3	<p>хорошо умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС;</li> <li>- описывать индивидуальные различия в величине нагрузок для спортсменов разной квалификации, подбирать соответствующие задачи, средства и методы развития физических способностей;</li> <li>- разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки;</li> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов;</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	<p>недостаточно владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;</li> <li>- выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- отбора и применения наиболее эффективных методов индивидуальной мотивации для подготовки спортсмена к соревнованиям.</li> </ul>

Уровень 2	владеет: - обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС; - выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования; - отбора и применения наиболее эффективных методов индивидуальной мотивации для подготовки спортсмена к соревнованиям.
Уровень 3	хорошо владеет: - обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС; - выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования; - отбора и применения наиболее эффективных методов индивидуальной мотивации для подготовки спортсмена к соревнованиям.

**ПК-5: Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности**

**Знать:**

Уровень 1	недостаточно знает: - правила соревнований по ИВС, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; - основные показатели эффективной соревновательной деятельности в ИВС (соревновательной дисциплине); - основы построения спортивной тренировки; - критерии оценки индивидуального уровня подготовленности на этапах спортивной тренировки; - правила составления индивидуального соревновательного плана выступлений на соревнованиях по ИВС (соревновательной дисциплине);
Уровень 2	знает: - правила соревнований по ИВС, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; - основные показатели эффективной соревновательной деятельности в ИВС (соревновательной дисциплине); - основы построения спортивной тренировки; - критерии оценки индивидуального уровня подготовленности на этапах спортивной тренировки; - правила составления индивидуального соревновательного плана выступлений на соревнованиях по ИВС (соревновательной дисциплине);
Уровень 3	хорошо знает: - правила соревнований по ИВС, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; - основные показатели эффективной соревновательной деятельности в ИВС (соревновательной дисциплине); - основы построения спортивной тренировки; - критерии оценки индивидуального уровня подготовленности на этапах спортивной тренировки; - правила составления индивидуального соревновательного плана выступлений на соревнованиях по ИВС (соревновательной дисциплине);

**Уметь:**

Уровень 1	недостаточно умеет: - составлять и реализовывать индивидуальный соревновательный план выступлений на соревнованиях по ИВС; - выполнять нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования в ИВС; - вести дневник самоконтроля спортсмена; - совершенствовать собственные физические качества, необходимые для успешных выступлений на соревнованиях по ИВС; - корректировать индивидуальную физическую нагрузку в соответствии с периодами подготовки в ИВС; - корректировать индивидуальный план соревновательной деятельности в ИВС; - контролировать и оценивать индивидуальную соревновательную композицию, определять в ней ошибки и их причины; - отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки; - анализировать события и технические действия участников соревнований с точки зрения правил вида спорта и положения о соревновании; - выполнять осмотр мест соревнований с точки зрения правил вида спорта и положения о соревновании; - выявлять факты нарушения правил соревнований и принимать решения по таким инцидентам; - использовать жесты и иные сигнальные системы, принятые в ИВС.
Уровень 2	умеет: - составлять и реализовывать индивидуальный соревновательный план выступлений на соревнованиях по

	<p>ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования в ИВС;</li> <li>- вести дневник самоконтроля спортсмена;</li> <li>- совершенствовать собственные физические качества, необходимые для успешных выступлений на соревнованиях по ИВС;</li> <li>- корректировать индивидуальную физическую нагрузку в соответствии с периодами подготовки в ИВС;</li> <li>- корректировать индивидуальный план соревновательной деятельности в ИВС;</li> <li>- контролировать и оценивать индивидуальную соревновательную композицию, определять в ней ошибки и их причины;</li> <li>- отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки;</li> <li>- анализировать события и технические действия участников соревнований с точки зрения правил вида спорта и положения о соревновании;</li> <li>- выполнять осмотр мест соревнований с точки зрения правил вида спорта и положения о соревновании;</li> <li>- выявлять факты нарушения правил соревнований и принимать решения по таким инцидентам;</li> <li>- использовать жесты и иные сигнальные системы, принятые в ИВС.</li> </ul>
Уровень 3	<p>хорошо умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и реализовывать индивидуальный соревновательный план выступлений на соревнованиях по ИВС;</li> <li>- выполнять нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования в ИВС;</li> <li>- вести дневник самоконтроля спортсмена;</li> <li>- совершенствовать собственные физические качества, необходимые для успешных выступлений на соревнованиях по ИВС;</li> <li>- корректировать индивидуальную физическую нагрузку в соответствии с периодами подготовки в ИВС;</li> <li>- корректировать индивидуальный план соревновательной деятельности в ИВС;</li> <li>- контролировать и оценивать индивидуальную соревновательную композицию, определять в ней ошибки и их причины;</li> <li>- отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки;</li> <li>- анализировать события и технические действия участников соревнований с точки зрения правил вида спорта и положения о соревновании;</li> <li>- выполнять осмотр мест соревнований с точки зрения правил вида спорта и положения о соревновании;</li> <li>- выявлять факты нарушения правил соревнований и принимать решения по таким инцидентам;</li> <li>- использовать жесты и иные сигнальные системы, принятые в ИВС.</li> </ul>
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	<p>недостаточно владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки и реализации плана индивидуализированной тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>- разработки и реализации индивидуального план ведения соревновательной борьбы в ИВС (соревновательной дисциплине);</li> <li>- осуществления индивидуализированного учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- владения в соответствии с особенностями ИВС техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- выступления на соревнованиях по ИВС различного уровня;</li> <li>- участие в показательных выступлениях на различных спортивно-массовых мероприятиях в ИВС;</li> <li>- участия в судействе соревнования по ИВС.</li> </ul>
Уровень 2	<p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки и реализации плана индивидуализированной тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>- разработки и реализации индивидуального план ведения соревновательной борьбы в ИВС (соревновательной дисциплине);</li> <li>- осуществления индивидуализированного учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- владения в соответствии с особенностями ИВС техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> <li>- выступления на соревнованиях по ИВС различного уровня;</li> <li>- участие в показательных выступлениях на различных спортивно-массовых мероприятиях в ИВС;</li> <li>- участия в судействе соревнования по ИВС.</li> </ul>
Уровень 3	<p>хорошо владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки и реализации плана индивидуализированной тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>- разработки и реализации индивидуального план ведения соревновательной борьбы в ИВС (соревновательной дисциплине);</li> <li>- осуществления индивидуализированного учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- владения в соответствии с особенностями ИВС техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</li> </ul>

- выступления на соревнованиях по ИВС различного уровня; - участие в показательных выступлениях на различных спортивно-массовых мероприятиях в ИВС; - участия в судействе соревнования по ИВС.
--

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>							
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетен-ции</b>	<b>Литература</b>	<b>Инте пакт.</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел 1. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ</b>						
1.1	Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена. /Ср/	2	4	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.2	/Пр/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.3	Виды бань, их влияние на восстановительные процессы в организме спортсмена. /Лек/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
	<b>Раздел 2. ПОДГОТОВКА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ С УЧЁТОМ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ</b>						
2.1	/Пр/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
2.2	Аспекты спортивной подготовки борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов. Современные подходы в спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности общей и специальной физической подготовленности. Пути повышения эффективности подготовки борцов вольного стиля в зависимости от направленности тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации с учётом биоэнергетических типов. Основные методы определения биоэнергетического профиля. Методика подготовки борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов. /Ср/	2	4	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

2.3	Аспекты спортивной подготовки борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов. Современные подходы в спортивной подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства. Особенности общей и специальной физической подготовленности. Пути повышения эффективности подготовки борцов вольного стиля в зависимости от направленности тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации с учётом биоэнергетических типов. Основные методы определения биоэнергетического профиля. Методика подготовки борцов вольного стиля с учётом биоэнергетических типов. /Лек/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 3. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ИЗ БИОЛОГИИ СПОРТА</b>							
3.1	/Пр/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
3.2	/Ср/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
3.3	Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Действия гормонов и механизмы анаболизма и катаболизма. Спорт и иммунореактивность организма. /Лек/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 4. АМИНОКИСЛОТНАЯ И ПРОТЕИНОВАЯ ЗАГРУЗКА</b>							
4.1	/Пр/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
4.2	Анаболическое действие аминокислотных добавок. Аминокислоты и гликогенёз. Свободные аминокислоты. Глутамин. Инозин. Креатин – эффективность на грани допинга /Ср/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
4.3	Анаболическое действие аминокислотных добавок. Аминокислоты и гликогенёз. Свободные аминокислоты. Глутамин. Инозин. Креатин – эффективность на грани допинга /Лек/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 5. АДАПТОГЕНЫ РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ</b>							
5.1	Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стероиды как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов животных. /Пр/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

5.2	Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стерины как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов животных. /Ср/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
5.3	Растительные тоники. Плюсы и минусы кофеина. Растительные стерины как альтернатива анаболическим стероидам. Вытяжки из органов животных. /Лек/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 6. . ДЕСИНХРОНИЗАЦИЯ И РЕСИНХРОНИЗАЦИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ</b>							
6.1	/Пр/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
6.2	Суточные изменения состояния организма спортсмена. Тренировка и соревнования в различное время суток. Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов. /Ср/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 7. УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b>							
7.1	/Пр/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
7.2	Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов. /Ср/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
7.3	Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности. Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов. /Лек/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 8. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ</b>							

8.1	/Пр/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
8.2	Проблема метода. Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации силовой подготовки. /Лек/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
8.3	Проблема метода. Общие положения современной методики силовой подготовки спортсмена. Системное применение средств специальной силовой подготовки. Принципиальные установки к организации силовой подготовки. /Ср/	2	3,8	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 9. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ</b>							
9.1	/Пр/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
9.2	Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала. /Лек/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
9.3	Виды выносливости. Развитие общей выносливости. Развитие специальной выносливости. Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов. Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса. Повышение способности к реализации энергетического потенциала. /Ср/	2	4	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 10. СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ</b>							
10.1	/Пр/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

10.2	Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясничноклиматических условий. /Лек/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
10.3	Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Спортивная работоспособность в среднегорье и после возвращения на уровень моря. Смена поясничноклиматических условий. /Ср/	2	4	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ</b>							
11.1	Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки. /Пр/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
11.2	Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки. /Ср/	2	4	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
11.3	Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований. Тренажеры в системе спортивной подготовки. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки. /Лек/	2	2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 12. ПИТАНИЕ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b>							
12.1	/Пр/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
12.2	Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела. /Лек/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
12.3	Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела. /Ср/	2	4	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
<b>Раздел 13. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b>							

13.1	Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление /Пр/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
13.2	Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление /Лек/	2	1	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
13.3	/КрАт/	2	0,2	УК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-5	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки  
Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов. Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

#### Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году обучения (Приложение )

По технико-тактической подготовке

- знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;
- уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить “коронные” приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток – в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);
- уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне “пассивности”, повторных атак у границы рабочей площади ковра;
- уметь использовать усилия соперника в зоне “пассивности” с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
- уметь использовать “срывы” соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- уметь создавать видимость активной борьбы в зоне “пассивности”, отключая руки соперника снизу;
- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);
- уметь отдавать сопернику выигранные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:
  - а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;
  - б) распределение нервной энергии к началу соревнований.
2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.
3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.
4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).
5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.

6. Уметь рисковать в сложных ситуациях.
7. Ставить интересы коллектива выше своих собственных.
8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.

По инструкторской и судейской практике

Владеть составлением конспектов тренировочных занятий и их проведением.

Уметь составлять планы учебно-тренировочного сбора.

Владеть судейством соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.

Владеть методами организационной работы по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлению Положения о соревновании.

Владеть умением оформлять судейскую документацию (заявки от команды; протоколы взвешивания; акты приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейские записки, график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований, таблицу составления пар).

Знать особенности судейства соревнований по вольной борьбе (оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра и др.).

## 5.2. Темы письменных работ

## 5.3. Фонд оценочных средств

Зачетные требования

По общей и специальной физической подготовке

Сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями, соответствующими году обучения (Приложение )

По технико-тактической подготовке

- знать и уметь выполнить на оценку технико-тактические действия в соответствии с программным материалом;
- иметь в своем арсенале 8-10 вариантов атаки из 5-6 групп приемов как в стойке, так и в партере, средняя результативность технических действий за схватку не менее 2-х баллов;
- уметь составлять и реализовывать тактический план на схватку с любым соперником; уметь проводить “коронные” приемы в схватках с любым соперником, имея в наличии несколько вариантов их тактической подготовки;
- уметь проводить тактико-технические действия на протяжении всех схваток – в начале, в середине и конце поединка (на фоне утомления);
- уметь создавать видимость активной борьбы за счет преследования соперника активными действиями в зоне “пассивности”, повторных атак у границы рабочей площади ковра;
- уметь использовать усилия соперника в зоне “пассивности” с тем, чтобы развернуть, продернуть его с последующими атакующими действиями;
- уметь использовать “срывы” соперника в партер с целью получения технического преимущества;
- уметь создавать видимость активной борьбы в зоне “пассивности”, отключая руки соперника снизу;
- уметь использовать усилия и движения соперника у края рабочей площади ковра для проведения контратакующих действий за ковер (учитывая, что приемы, проведенные за ковер, оцениваются);
- уметь отдавать сопернику выигрышные баллы, искусственно создавая для себя опасные положения (полумост), во избежание обоюдной дисквалификации за пассивность.

По психологической подготовке

Уровень морально-волевых качеств должен позволять борцу проявлять свои максимальные возможности в экстремальных ситуациях, создаваемых рангом соревнования, силой соперников, ответственностью в командных соревнованиях, необъективным судейством и т.п.

Для этого борец должен:

1. Уметь управлять своим психическим состоянием:
  - а) с целью сохранения энергии к началу соревнований;
  - б) распределение нервной энергии к началу соревнований.
2. Уметь воздействовать на психику соперника с целью подавления его воли.
3. Уметь выкладываться в ответственных поединках до конца.
4. Обладать хорошей психологической устойчивостью к воздействиям неблагоприятных факторов (необъективное решение судей, травмы, проигрыш по баллам в схватке, отрицательная реакция зрителей и т.д.).
5. Уметь стойко переносить усталость, болевые ощущения в ходе схватки, недомогание, связанное со сгонкой веса.
6. Уметь рисковать в сложных ситуациях.
7. Ставить интересы коллектива выше своих собственных.
8. Подчинять свои действия в поединке указаниям тренера, воспринимать их как приказ на определенный период схватки.

По теоретической подготовке

Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующего года обучения.  
 По инструкторской и судейской практике  
 Владеть составлением конспектов тренировочных занятий и их проведением.  
 Уметь составлять планы учебно-тренировочного сбора.  
 Владеть судейством соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра.  
 Владеть методами организационной работы по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлению Положения о соревновании.  
 Владеть умением оформлять судейскую документацию (заявки от команды; протоколы взвешивания; акты приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейские записки, график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований, таблицу составления пар).  
 Знать особенности судейства соревнований по вольной борьбе (оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра и др.).

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена на каждом этапе, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информацию от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки программы.

В течение года спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с

программой, спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.  
Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба»)

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Махов С. Ю.	Безопасность личности. Основы, принципы, методы: Монография	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2013
Л1.2	Рубис Л. Г., Тарасеня Т. Ю.	Безопасность в спортивном туризме: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019
Л1.3	Туманян Г.С.	Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.: Учеб. пособие: В 4 кн. Кн. II. Кинезиология и психология	М.: Сов. спорт, 1998

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Махов С. Ю.	Организация и управление личной безопасностью: Дополнительная профессиональная программа	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017
Л2.2	Туманян Г.С.	Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учеб. пособие: В 4 кн. Кн. III. Методика подготовки	М.: Сов. спорт, 1998
Л2.3	Туманян Г.С.	Спортивная борьба <sup>922</sup> : Теория, методика, организация тренировки: Учеб. пособ.: В 4 кн.	М.: Сов. спорт,

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Давыдов В. Ю.	Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим	Москва: Издательство «Спорт», 2017
Л3.2	М. С. Бодня	Методика воспитания безопасности жизнедеятельности учащихся. 44.03.01. Педагогическое образование. Профиль подготовки "Безопасность жизнедеятельности" : рекомендовано методсоветом ВУЗа	Чурапча : ЧГИФКиС, 2016

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Windows 10
6.3.1.4	ESET Endpoint Antivirus
6.3.1.5	ПО «Визуальная студия тестирования».
6.3.1.6	chrome
6.3.1.7	yandex

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.2	справочник химика – доступ свободный

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска,

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

В качестве тестов для девушек и женщин можно использовать те же упражнения, что и у мужчин, но ориентироваться при оценке результатов тестирования на то, что нормативы для женщин примерно на 20% ниже, чем у мужчин.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травм;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении

порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». п.2).  
Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.