

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

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2019 г.

Спортивные секции

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	спортивной подготовки и национальных видов спорта	
Учебный план	z49.03.03_20_00 РиСОТ.plx Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	заочная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	328	Виды контроля на курсах: зачеты 3
в том числе:		
аудиторные занятия	320	
самостоятельная работа	7,8	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		2		3		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Практические	113	113	113	113	94	94	320	320
Контактная работа на промежуточную аттестацию					0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	113	113	113	113	94	94	320	320
Контактная работа	113	113	113	113	94,2	94,2	320,2	320,2
Сам. работа					7,8	7,8	7,8	7,8
Итого	113	113	113	113	102	102	328	328

Программу составил(и):

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Спортивные секции

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 943)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм"
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от _____ 2018 г. № ____

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Гуляева Светлана Степановна

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2018 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ _____ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2019 г. № __
Зав. кафедрой Гуляева Светлана Степановна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2020 г. № __
Зав. кафедрой Гуляева Светлана Степановна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2021 г. № __
Зав. кафедрой Гуляева Светлана Степановна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2022 г. № __
Зав. кафедрой Гуляева Светлана Степановна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. результатов на соревнованиях высокого уровня, в сфере спорта высших достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.10
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	
2.1.2	
2.1.3	Профессионально-спортивное совершенствование (спортивный туризм). Часть 1
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт

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	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Хорошо владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	— физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
3.1.2	— организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
3.1.3	— здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;
3.1.4	— методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;
3.1.5	— формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;
3.1.6	— формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;
3.1.7	— диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);
3.1.8	— массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;
3.1.9	— реабилитационно- восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.10	— психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;
3.1.11	— профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивация в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация.
3.1.12	— профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
3.2	Уметь:
3.2.1	— использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
3.2.2	— использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;
3.2.3	— использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
3.2.4	— применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
3.2.5	— определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
3.2.6	— применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;

3.2.7	— использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.
3.3 Владеть:	
3.3.1	— средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
3.3.2	— применять формы и виды физической культуры в условиях профессиональной деятельности (производственная гимнастика);
3.3.3	— применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;
3.3.4	— эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.
3.3.5	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
3.3.6	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3.3.7	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3.3.8	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
3.3.9	в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	Раздел 1. ТЕОРИЯ						
1.1	ТЕМА 1.РОЖДЕНИЕ ВСЕМИРНОГО ПРАЗДНИКА /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.2	Повторение базовой техники в условиях маневрирования в разных стойках, с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях Повторение базовой техники и удержаний, уходов с моста и дожиманий на мосту в условиях маневрирования с различными (одноименными, разноименными) захватами, в различных взаимоположениях /Пр/	1	6	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.3	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском наклоном; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки двумя руками Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском наклоном; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.4	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском подворотом; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом шеи с рукой Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском подворотом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

1.5	ТЕМА 2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ БОРЬБЫ В РОССИИ /Пр/	1	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.6	КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА /Пр/	1	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.7	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста /Пр/	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.8	Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий Учебные и учебно-тренировочные схватки по заданию с выполнением коронных действий /Пр/	1	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.9	ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ /Пр/	1	11	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.10	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском прогибом; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом туловища Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском прогибом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	1	14	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.11	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском поворотом ("мельница"); изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом руки и шеи сверху Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся броском накатом /Пр/	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.12	ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» /Пр/	1	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

1.13	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском вращением; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ноги двумя руками Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	1	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.14	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сбиванием; изучение кустового метода построения комбинаций приемов, возможных из положений борцов с захватом ног Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом забеганием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	1	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.15	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся броском скручиванием; изучение вызовов на захват атакуемым руки и шеи Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом переходом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	2	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.16	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом рывком; изучение вызовов на захват атакуемым шеи с рукой Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом: повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	2	7	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.17	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ /Пр/	2	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.18	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом нырком; изучение вызовов на захват атакуемым туловища Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом прогибом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	2	14	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

1.19	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом вращением; изучение вызовов на захват атакуемым ноги двумя руками Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом перекатом; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	2	16	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.20	СИСТЕМА ОТБОРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ /Пр/	2	14	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.21	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся переводом выседом; изучение вызовов на захват атакуемым ног Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом разгибанием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.22	Повторение комбинаций приемов в стойке, завершающихся сваливанием сбиванием и скручиванием; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата рук Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом скручиванием; повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.23	ИНДИВИДУАЛЬНО-ГРУППОВАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА /Пр/	2	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.24	Совершенствование комбинаций, завершающихся сваливанием скручиванием; изучение комбинаций приемов, возможных в ходе активных действий атакуемого по освобождению от захвата ног Повторение комбинаций приемов в партере, завершающиеся переворотом накатом: повторение удержаний, дожиманий и контрприемов с уходом с моста /Пр/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.25	Совершенствование комбинаций с переводами в партер, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них /Пр/	3	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

1.26	ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ /Пр/	3	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.27	Совершенствование комбинаций со сваливанием сбиванием, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.28	Совершенствование комбинаций с бросками наклоном, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.29	СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО- СИЛОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.30	Совершенствование комбинаций с бросками вращением, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них Совершенствование комбинаций с переворотами накатом, защит и контрприемов от них /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.31	Совершенствование комбинаций с бросками поворотом ("мельница"), тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них Совершенствование комбинаций с переворотами скручиванием, защит и контрприемов от них /Пр/	3	12	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.32	СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС (5 часов) /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.33	Совершенствование комбинаций с бросками подворотом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них Совершенствование комбинаций с переворотами забеганием, защит и контрприемов от них /Пр/	3	8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.34	Совершенствование комбинаций с бросками прогибом, тактических подготовок к ним, защит и контрприемов от них Совершенствование комбинаций с переворотами переходом и перекатом, защит и контрприемов от них /Ср/	3	5,8	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	

1.35	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование тактических подготовок для проведения коронных приемов с использованием подводящих специально-подготовительных упражнений Совершенствование комбинаций с переворотами разгибанием, защит и контрприемов от них /Пр/	3	10	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.36	Совершенствование комбинаций с захватами ног (ноги), защит и контрприемов от них; совершенствование атакующих действий, связанных с выведением из равновесия Совершенствование защит, удержаний, дожиманий на мосту и уходов с моста /Ср/	3	2	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2	0	
1.37	/КрАт/	3	0,2	УК-7	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, прoderнуть 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 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.).

5.4. 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 (МАБИБ), 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 тренировок.: 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 (МАБИБ), 2017
Л2.2	Туманян Г.С.	Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок: Учеб. пособие: В 4 кн. Кн. III. Методика подготовки	М.: Сов. спорт, 1998
Л2.3	Туманян Г.С.	Спортивная борьба ⁹²² : Теория, методика, организация тренировок: 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

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1

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	справочник химика – доступ свободный
6.3.2.2	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.3	Поисковая система "Google"
6.3.2.4	Поисковая система "Яндекс"

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Библиотека	читальный зал	КР	Компьютеры с выходом в интернет, учебники, журналы, книги, столы, стулья

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория	КР	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
1	При изучении данной дисциплины	КР	учебно-методические пособия, раздаточный материал, ситуационные задачи, видеофильмы.

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 Минздрава России 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.