МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УТВЕРЖДЕНО
Председатель Федерального учебно-методического объединения в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 Физическая культура и спорт
_____ С.П. Евсеев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ»

Санкт-Петербург, 2023

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации…….…….. 3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации…….……. 3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……..……..... 4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы…….……. 6
1.4. Характеристика нового вида профессиональной деятельности слушателя……... 6
1.5. Планируемые результаты обучения …… 7
1.6. Нормативная трудоемкость обучения……..…… 22
1.7 Документ, выдаваемый после завершения обучения……..……..... 22
1.8. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……..... 22
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……..…….. 23
2.1. Календарный учебный график…….……..…….. 23
2.2. Учебный план……..…….. 24
2.3. Рабочие программы учебных разделов……... 26
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……..…… 36
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации…… 46
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса…….…..... 50
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации……..…….. 50

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в спортивной борьбе» направлена на обновление теоретических и практических навыков тренеров по спортивной борьбе различного уровня, включая национальные сборные команды (юниорские, молодежные, студенческие, национальные) (1-я категория) и преподавателей вузов, реализующих дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная борьба)» в образовательных организациях высшего образования. Программа предполагает изучение построения многолетнего тренировочного процесса и участие в соревновательной деятельности на различных этапах спортивного совершенствования.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Современные технологии спортивной подготовки в спортивной борьбе» составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15 августа 2011 №916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №940 «Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 сентября 2019 года № 886 «Об утверждении ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн;
- Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. №723 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;
- Устав образовательной организации высшего образования.

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

- 05.003 - «Тренер», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. №191н;
- 05.012 - «Тренер-преподаватель», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации - повышение профессионального уровня работников и специалистов по спортивной борьбе на основе совершенствования их трудовых функций, обеспечение прочного и сознательного овладения слушателями теоретико-методическими знаниями и прикладными навыками, необходимыми тренеру в практической деятельности.

Связь программы с профессиональным стандартом «Тренер»:

Наименование и назначение программы	**Обще трудовые (ОТФ) и (или) трудовые функции (ТФ)**	**Уровень квалификации**
«Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (спортивная борьба)» Повышение квалификации	Код 05.003. Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью	
	Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (код С)	6
	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (код С)	6
	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в 6соответствии с программами спортивной подготовки (код С)	6
	Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) (код С)	6
	Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки (код С)	6

Связь программы с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»:

Наименование и назначение программы	**Обще трудовые (ОТФ) и (или) трудовые функции (ТФ)**	**Уровень квалификации**
«Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (спортивная борьба)» Повышение квалификации	Код 05.012. Спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых	
	Планирование содержания занятий физической культурой и спортом (код А)	6
	Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией (код А)	6
	Проведение занятий физической культурой и спортом (код А)	6
	Психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение занятий физической культурой и спортом (код А)	6
	Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях (код А)	6
	Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения (код А)	6
	Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом (код А)	6
	Проведение работы по предотвращению применения допинга (код А)	6
	Осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки (код А)	6
	Осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных тестовых мероприятий с населением (код А)	6
	Обеспечение хореографической и акробатической подготовки спортсменов и обучающихся (код А)	6
	Организация и проведение дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности (код А)	6
	Организация и координация работы тренерско-преподавательской бригады (код А)	6

Задачи ДПП ПК:

– обучение навыкам разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в спортивной борьбе;

– овладение педагогическими и психологическими приемами, влияющими на эмоциональную сферу спортсмена;

– овладение навыками распределения физической нагрузки, оценки ресурсов физических возможностей спортсмена на основе объективных форм контроля за функциональным состоянием и физической подготовленностью спортсменов с учетом их возраста и квалификации;

– формирование системы научных знаний о медико-биологических аспектах физической культуры и спорта, о закономерностях процесса обучения и тренировки в спортивной борьбе;

– овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления спортивной подготовкой, занимающихся спортивной борьбой;

– формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи при реализации процесса спортивной подготовки, организовывать и управлять спортивной и методической работой по виду спорта спортивная борьба;

– содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению программы повышения квалификации допускаются лица, имеющие высшее (высшее профессиональное), среднее специальное профессиональное образование; лица, получающие высшее образование.

Программа ориентирована на повышение квалификации специалистов в области физической культуры, тренеров, осуществляющих деятельность на различных этапах спортивной подготовки в спортивной борьбе, спортсменов, всех заинтересованных лиц.

1.4 Характеристика нового вида профессиональной деятельности слушателя

а) Слушатель готовится к следующим видам профессиональной деятельности:

- проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью.

Код 05.003. Программа ориентирована на развитие обобщенных трудовых функций:

- проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по спортивной борьбе;

- подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта спортивная борьба;

- обеспечение разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся;

- обеспечение планирования, учета и анализа результатов спортивной подготовки занимающихся;

- спортивная подготовка и физическое воспитание детей и взрослых.

Код 05.012. Программа ориентирована на развитие общетрудовых и трудовых функций:

- деятельность по подготовке спортсменов и физическому воспитанию обучающихся;

- подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъектов

Российской Федерации.

б) Объектами профессиональной деятельности являются:

- спортивная подготовка, организационно-методическая деятельность в области физической культуры и спорта;
- учебно-методическая и нормативная документация.

1.5 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
ВД 1. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта	ТФ-С/02.6	Определение задач и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта Разработка адекватных поставленным задачам тренировочного процесса средств и методов тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств Ведение отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	ПК 1. Способность осуществлять планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	– теория и методика обучения виду спорта; – технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе; – спортивный мониторинг; – методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся; – методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся;	– определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта; – определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств; – вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на	– определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе; – подготовка проектов многолетних и текущих (годичных) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта; – разработка оперативных планов

		Использование техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки. Систематический анализ индивидуальных результатов подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации Планирование содержания тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся Оценка результативности спортивной подготовки на		– современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся; – программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); – методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – система показателей	тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки; – систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации; – планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального	спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям; – руководство составлением и выполнением индивидуального плана спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); – педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований;

		тренировочном этапе, определение резервов, эффективных средств и методов повышения результативности тренировочного процесса Подбор средств и методов тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся Определение величины нагрузки, адекватной возможностям занимающихся Использование системы тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся		контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – средства и методы тренировки в виде спорта; – содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности; – содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки; – требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта (группе спортивных дисциплин) в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; – нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации	стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся; – оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса; – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; – варьировать продолжительность и	– фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов); – формирование базы результатов текущих медицинских обследований и антропометрических измерений занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); – определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико - тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду

				тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.	характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; – определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся; – использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся.	спорта (группе спортивных дисциплин); – оценка эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся; – выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования.
	ТФ-С/03.6	Обучение занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные Развитие у занимающихся необходимых двигательных умений и навыков, двигательную обучаемость,	ПК 2. Способность формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую	– теория и методика спортивной тренировки в виде спорта; – теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта); – технология спортивной тренировки в виде спорта	– обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные; – развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и	– теория и методика спортивной тренировки в виде спорта; – теория и методика обучения базовым видам спорта (со спецификой вида спорта);

		спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Демонстрация безопасной техники выполнения упражнений, предупреждение случаев травматизма во время тренировок Организация обсуждения с занимающимися особенностей системы	и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки	(группе спортивных дисциплин;) – биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – анатомия человека; – физиология человека; – программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки; – психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации;	навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств; – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; – использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – демонстрировать	– технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – анатомия человека; – физиология человека; – программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки; – психологические средства для снижения уровня

		техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах Оценка уровня усвоения занимающимися теоретических знаний, проведение лекций, семинаров Использование эффективных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методик спортивной подготовки, задействование упражнения узкоспециализированной направленности Выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря Организация первой помощи, применение средств индивидуальной защиты Ведение отчетной документации по проведению спортивной		– методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – гигиена физической культуры и спорта правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации; – порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); – построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – правила использования спортивного оборудования	безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок; – организовывать обсуждение с занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (группы спортивных дисциплин) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах; – оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары; – использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения	нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации; – методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – гигиена физической культуры и спорта - правила техники

		подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) Выявление признаков перенапряжения и переутомления занимающихся, варьирование величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся, закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося Развитие специальной закрепляющей мотивации занимающихся к занятиям видом спорта, стимулирование к спортивному самосовершенствованию Демонстрация тактически х приемы и способов рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировка технико-тактической задач и с наглядным объяснением		и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений; – правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – приемы и методы восстановления после физических нагрузок; – современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе; – содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; – содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – основы организации первой помощи; – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.	узкоспециализированн ой направленности; – выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; – организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты; – вести отчетную документацию по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); – пользоваться информационно - коммуникационными технологиями и средствами связи; – выявлять признаки перенапряжения и переутомления занимающихся, варьировать величиной нагрузки с учетом индивидуальных функциональных возможностей занимающихся,	безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду спорта с учетом спортивной специализации; – порядок составления отчетной документации по проведению спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); – построение процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно - измерительных приборов и средств измерений; – правила

		Формирование положительной самооценки занимающихся, уверенность в собственных силах Анализ правильности и оптимальности двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимися Отбор наиболее эффективных методик спортивной подготовки, соответствующих целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе			закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма занимающегося; – развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию; – демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий, тактики вида спорта, формулировать технико-тактическую задачу с наглядным объяснением; – формировать положительную самооценку занимающихся, уверенность в собственных силах; – анализировать правильность и оптимальность двигательных	пользования информационно - коммуникационным и технологиями и средствами связи; – приемы и методы восстановления после физических нагрузок; – современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе; – содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; – содержание спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных

					действий и исполнения тактических приемов занимающимися; – отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие целям подготовки занимающихся на тренировочном этапе.	дисциплин); – основы организации первой помощи; – федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта.
	ТФ-С/04.6	Использование спортивного оборудования, инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений, применяемых в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Разъяснение правил участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования Обеспечение индивидуальной подготовки и совершенствование занимающихся, установка реалистичных	ПК 3. Способность осуществлять подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	– методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – спортивная психология; – модели; мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям; – программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – минимальный и	– использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – разъяснять правила участия в спортивном	– методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – теория и методика спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – спортивная психология; – модели мотивированного поведения

		соревновательных целей, основанных на прошлых достижениях занимающихся Контроль физического, функционального и психического состояния занимающихся в предсоревновательный период Использование методов психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях Формулирование спортивных целей и разработка модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям Моделирование в тренировке условий проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин) Применение средств общей и специальной		предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – возрастная психология; – педагогика физической культуры и спорта; – показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся; – положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования; – обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся; – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период; – использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях; – формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при	занимающегося при подготовке к соревнованиям; – программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – минимальны й и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – возрастная психология; – педагогика физической культуры и спорта; – показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся; – положения, правила и регламенты проведения официальных

		психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства Применение средств физического и психического восстановления занимающихся Определение соревновательных целей и задач занимающегося для достижения спортивного результата Оценка результатов выступления занимающихся на соревновании, выявление технические и тактические ошибки Обеспечение выполнения формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях		(группе спортивных дисциплин); – правила вида спорта; – правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; – этические нормы в области спорта.	подготовке к спортивным соревнованиям; – моделировать в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства; – применять средства физического и психического восстановления занимающихся; – определять	спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – правила вида спорта; – правила пользования информационно-коммуникационным и технологиями и средствами связи;

					соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата; – оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки; – обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях.	– содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; – этические нормы в области спорта.
	ТФ -С/05.6	Проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки Обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике	ПК 4. Способность осуществлять подготовку занимающихся по основам медико-биологического, научно - методического и антидопингов ого обеспечения спортивной	– диетология; – основы спортивной медицины; – биомеханика двигательной деятельности в виде спорта (группе спортивных дисциплин); – анатомия человека; – физиология человека; – технология спортивной тренировки в виде спорта	– пользоваться информационно - коммуникационными технологиями и средствами связи; – давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима	– проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно - методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;

		безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря Разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допинг-контроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля Организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки Контроль выполнения процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами	подготовки	(группе спортивных дисциплин); – антидопинговые правила; – основные виды нарушений антидопинговых правил и их последствия, включая санкционные, юридические и репутационные риски; – методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допингконтроля; – планы антидопинговых мероприятий; – методики медико-биологического и психологического тестирования; – методы и техники самоконтроля спортсмена; – спортивный мониторинг; – основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки; – методы организации медико-биологического контроля в спорте; – порядок организации	труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы; – разъяснять техники безопасного выполнения упражнений, использования спортивного оборудования, техники и инвентаря; – разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; – планировать и организовывать участие занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; – обеспечивать	– обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря; – разъяснение занимающимся организационных аспектов проведения допингконтроля, прав и обязанностей спортсмена при прохождении допинг-контроля; – организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения

				медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин); – правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – приемы и методы восстановления после физических нагрузок.	контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического обеспечения, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговыми правилами.	спортивной подготовки; – контроль выполнения занимающимися процедур, предусмотренных программой медико-биологического, научно-методического обеспечения спортивной подготовки, антидопинговым и правилами.

1.6 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-3 недели.

1.7 Документ, выдаваемый после завершения обучения

По окончании курса слушатели получают удостоверение о повышении квалификации установленного в образовательной организации образца.

1.8 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

• Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

• Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

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

• Консультации. Слушателю предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

• технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

• анализ учебных и практических ситуаций;

• технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

• технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

• компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

• личностно-ориентированный подход;

• компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Интернет.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Учебно-спортивный комплекс для проведения семинарских и практических занятий, включающий в себя оборудованные борцовский и тренажерный залы, а также другие помещения, необходимые для занятий.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	**Итого часов**
Очная	4-6	6	36
Обучение с использованием ДОТ, в т.ч. занятия в режиме онлайн (лекции и семинары)	4-6	6	24
СРС и консультации (в режиме онлайн)	4-6	6	46
Итоговая аттестация (в форме тестирования)	2	1	2
Итого в неделю			108

Учебные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

2.2 Учебный план

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Современные технологии спортивной подготовки в спортивной борьбе»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические		
1	**Раздел 1. Методология спортивного отбора и планирования процесса спортивной подготовки в спортивной борьбе**	**26**	**26**	**6**	**10**	**10**	**Текущий контроль**
2	Тема 1.1 Виды и особенности отбора в спортивной борьбе	**6**	**6**	**2**	**2**	**2**	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
3	Тема 1.2 Критерии отбора занимающихся и комплектование команды для участия в соревнованиях	**10**	**10**	**2**	**4**	**4**	
4	Тема 1.3 Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	**10**	**10**	**2**	**4**	**4**	
5	**Раздел 2. Методическое обеспечение многолетней подготовки в спортивной борьбе**	**54**	**54**	**8**	**20**	**26**	**Текущий контроль**
6	Тема 2.1 Нормативно-правовые основы методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	**22**	**22**	**4**	**8**	**10**	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
7	Тема 2.2 Структура учебно-тренировочного процесса. Управление тренировочными и	**16**	**16**	**2**	**6**	**8**	

	соревновательными нагрузками						
8	Тема 2.3 Периодизация спортивной тренировки. Основные технологии построения больших, средних и малых тренировочных циклов	**16**	**16**	**2**	**6**	**8**	
9	**Раздел 3. Управление процессом спортивной подготовки и соревновательной деятельности**	**26**	**26**	**4**	**12**	**10**	**Текущий контроль**
10	Тема 3.1 Структура управления учебно-тренировочным процессом в спортивной борьбе	**12**	**12**	**2**	**6**	**4**	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
11	Тема 3.2 Управление соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки	**14**	**14**	**2**	**6**	**6**	
12	**Итоговая аттестация**	**2**	**2-**	**-**	**-**		**Зачет (тестирование)**
	ИТОГО	**108**	**2**	**18**	**42**	**46**	

СОГЛАСОВАНО _____

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Методология спортивного отбора и планирования процесса спортивной подготовки в спортивной борьбе

Тема 1.1 Виды и особенности отбора в спортивной борьбе

Общие и специальные особенности, обеспечивающие успех в занятиях спортивной борьбой. Этапы отбора в спортивной борьбе. Методические особенности начального отбора. Методические особенности специализированного отбора. Планирование и организация отбора. Методические особенности отбора участников соревнований. Средства и методы отбора: общие, инструментальные, специфические для спортивной борьбы. Основные тесты, используемые при отборе, их применение на практике. Технология проведения специализированного отбора, тесты и контрольные упражнения, применяемые на различных этапах подготовки.

Тема 1.2 Критерии отбора занимающихся и комплектование команды для участия в соревнованиях

Оценка перспективности спортсменов. Особенности физического развития в препубертатном и пубертатном периодах. Контроль и учет показателей физической подготовленности. Контроль и учет показателей технической подготовленности. Соревновательная надежность. Характеристика отбора участников соревнований. Основные требования к подготовленности спортсменов. Модельные характеристики спортсмена: педагогические характеристики (уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности). Модельные характеристики отбора спортсмена и команды на различных этапах многолетней подготовки. Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма. Модельные характеристики физической подготовленности. Модельные характеристики технической подготовленности. Модельные характеристики мотивационно-волевых особенностей.

Тема 1.3 Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе

Планирование учебно-тренировочного процесса - это система предварительно разработанных на основе цели организационных, содержательных и методических сторон, связанных с проведением предстоящего учебно-тренировочного процесса. Полноценному решению этих задач способствует правильное планирование, предусматривающее перспективное, текущее и оперативное распределение учебного материала. Документы планирования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе, осуществляющей подготовку занимающихся.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.1	Виды и особенности отбора в спортивной борьбе	6
1.2	Критерии отбора занимающихся и комплектование команды для участия в соревнованиях	10
1.3	Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	10

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Установить наследуемость морфофункциональных признаков и влияние генотипа на тренируемость	2

	человека	
1.2	Подготовить двигательные задания для оценки уровня технической подготовленности спортсмена на тренировочном этапе подготовки. Проанализировать полученные результаты	4
1.3	Подготовить документы планирования учебно-тренировочного процесса	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Установить наследуемость морфофункциональных признаков и влияние генотипа на тренируемость человека.
2. Оценить физические качества в избранном виде спорта для проведения отбора с этапа начальной подготовки на тренировочный этап.
3. Оценить уровень освоения техникой в избранном виде спорта для проведения отбора с этапа начальной подготовки на тренировочный этап.
4. Проанализировать результаты уровня развития физических качеств для проведения отбора с этапа начальной подготовки на тренировочный этап.
5. Проанализировать уровень развития физических качеств по результатам проведенного тестирования.
6. Подготовить в комиссию документы, обоснования и рекомендации о переводе занимающихся с этапа начальной подготовки на тренировочный этап.
7. Разработать рекомендации для перевода занимающихся с этапа начальной подготовки на тренировочный этап.
8. Разработать документы планирования по спортивной борьбе для спортивной организации.
9. Оценить физические качества в избранном виде спорта.
10. Оценить уровень освоения техникой в избранном виде спорта.
11. Проанализировать результаты уровня развития физических качеств.
12. Проанализировать результаты уровня технической подготовленности.
13. Подготовить двигательные задания для оценки уровня технической подготовленности на тренировочном этапе подготовки.
14. Разработать рекомендации для перевода занимающихся с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства.
15. Определить показатели основных критериев подготовленности занимающихся согласно требованиям вида спорта.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Основы спортивной борьбы: учебное пособие / Авт.-сост. Ю.М. Схаляхо; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2012. - 44с.-2,56 печ.л. - URL: http://lib.kgufkst.ru/megapro/web (дата обращения: 03.06.2021). - Режим доступа к электрон. коп.: для авторизир. пользователей. - 43.00. - Текст : непосредственный : электронный.
2. Султанахмедов Г.С. Вольная борьба: основы технической подготовки в вольной борьбе : учебное пособие / Г.С. Султанахмедов. - Москва : РГУФКСМиТ, 2018. -

131 с. : ил. - URL: https://lib.rucont.ru/efd/682387. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

б) Дополнительная литература

1. Бомин В.А. Основы подготовки борцов вольного стиля : учебное пособие / В.А. Бомин, Б.П. Ильин. - Иркутск: Издательство "Мегапринт", 2015. - 71 с.: ил. - URL: https://lib.rucont.ru/efd/336931. - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

2. Борьба греко-римская : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов ФК и училищ олимпийского резерва / Под ред. Ю.А. Шулики. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. - 800 с. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - URL: http://10.1.1.170/СКАНИРОВАННЫЕ/Каф_ТиМ борьбы тяжелой атлетики и бокса СПОРТ/BorbaGR.pdf. - Режим доступа к электрон. коп.: http://10.1.1.170/megapro/web, в локальной сети библиотеки КГУФКСТ. - ISBN 5-222-04987-6 : 270.00. - Текст : непосредственный : электронный.

3. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов ФК и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева; Кол .авт.: Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 800 с. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Допущено МО РФ. - ISBN 5-222-07630-X : 361.00. - Текст : непосредственный.

4. Крикуха Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина; Сибирский государственный университет физической культуры. - Омск: СибГУФК, 2013. - 150 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199 (дата обращения: 23.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - Текст : электронный.

5. Основы спортивной борьбы (общий курс) : учебное пособие / под ред. Ю. М. Схаляхо; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2007. - 46 с. - URL: http://10.1.1.170/UCHEB09/Кафедра теории и методики спортивной борьбы бокса и комплексных единоборств/ Uchebmet.pdf. - Режим доступа к электрон. коп.: http://10.1.1.170/ megapro/web, в локальной сети библиотеки КГУФКСТ. - 16.20. - Текст : непосредственный : электронный.

6. Схаляхо Ю.М. Техника и тактика дзюдо на этапе спортивного совершенствования: учебно-методическое пособие / Ю.М. Схаляхо; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2013. - 69с.-4,5 печ.л. - URL: http://lib.kgufkst.ru/megapro/web (дата обращения: 03.06.2021). - Режим доступа к электрон. коп.: для авторизир. пользователей. - 15.96. - Текст: непосредственный: электронный.

7. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба): методические указания / Г.С. Султанахмедов, Н.В. Гаркин, М.М. Махмудов, А.А. Колесов. - Москва : РГУФКСМиТ, 2015. - 88 с. - URL: https://lib.rucont.ru/efd/335583. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

8. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба) : методические рекомендации / Н.В. Гаркин, А.А. Колесов, Г.С. Султанахмедов, А.В. Шевцов. - Москва : РГУФКСМиТ, 2016. - 118 с. - URL: https://lib.rucont.ru/efd/586368. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

9. Теория и методика избранного вида спорта (греко-римская борьба) : методические рекомендации / В.М. Игуменов, А.В. Шевцов, А.А. Колесов [и др.]. - Москва : РГУФКСМиТ, 2015. - 83 с. - URL: https://lib.rucont.ru/ efd/335573. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

10. Шулика Ю.А. Технико-тактическая модель борца и методология его многолетней подготовки : учебное пособие для институтов ФК / Ю.А. Шулика; Краснодар. гос. ин-т физ. культуры. - Краснодар : Краснодар. кн. изд-во, 1988. - 142с. - Допущено Гос. ком. СССР по ФК и спорту. - 3.61. - Текст : непосредственный.

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

Современные профессиональные базы данных:

1. http://window.edu.ru/ Единое окно доступа к образовательным ресурсам
2. http://sportlib.info/Press/TPFK/ Журнал "Теория и практика физической культуры"
3. http://sportlib.info/Press/FKVOT/ Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
4. http://www.infosport.ru Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
5. http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
6. http://sports-info.ru/ - Спортивный информационный портал «Sport News»

Информационные справочные системы:

7. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский комитет России
8. http://studsport.ru - Российский студенческий спортивный союз
9. http://www.offsport.ru/ - Спортивный сайт олимпийские виды спорта

Раздел 2. Методическое обеспечение многолетней подготовки в спортивной борьбе

Тема 2.1 Нормативно-правовые основы методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе

Основные документы, регламентирующие деятельность спортивных организаций в Российской Федерации. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Особенности осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема 2.2 Структура тренировочного процесса. Управление тренировочными нагрузками

Характеристика основных принципов спортивной тренировки - принцип углубленной специализации, принцип прогрессирования и направленности, принцип направленности к высшим достижениям, принцип единства общей и специальной подготовленности, принцип непрерывности и цикличности, принцип постепенного нарастания тренировочных нагрузок, принцип волнообразной динамики нагрузок. Содержание тренировочного процесса по видам подготовки. Вариативность тренировочной нагрузки в тренировочном процессе на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренировочная нагрузка, ее разновидности и факторы ее лимитирующие. Методики измерения нагрузки.

Тема 2.3 Периодизация спортивной тренировки. Технологии построения больших, средних и малых тренировочных циклов по спортивной борьбе

Технологии управления тренировочным процессом. Постановка цели, прогнозирование и моделирование. Ведущие компоненты соревновательной деятельности. Средства информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в фехтовании. Структура соревновательной деятельности.

Основные принципы и свойства соревновательной деятельности. Основные положения технологии управления соревновательной деятельностью. Соревновательная деятельность в конкретных соревнованиях (информационное, техническое, методическое и психологическое обеспечение). Схема управления соревновательной деятельностью в

процессе многолетней спортивной подготовки. Моделирование соревновательных условий в тренировочном процессе по спортивной борьбе.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Нормативно-правовые основы методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	22
2.2	Рассчитать объем и интенсивность тренировочной нагрузки в недельном микроцикле	16
2.3	Раскрыть содержание (виды подготовки) тренировочного процесса в годичном макроцикле. Рассчитать количество тренировочных дней и тренировочных занятий	16

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Изучить основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных организаций	10
2.2	Рассчитать объем и интенсивность тренировочной нагрузки одного занятия, соревновательной нагрузки в целом	8
2.3	Определить динамику тренировочной и соревновательной нагрузок в микроцикле. Раскрыть содержание внешних и внутренних факторов компонентов соревновательной деятельности	8

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Раскрыть сущность специфических принципов тренировки и их практическое применение в процессе подготовки
2. Вариативность тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном процессе на всех этапах спортивной подготовки
3. Тренировочная нагрузка, ее разновидности и факторы ее лимитирующие,
4. Разновидности нагрузки, методики измерения нагрузки
5. Основы периодизации тренировочного процесса
6. Планирование видов подготовки
7. Периоды большого тренировочного цикла.
8. Факторы учета модели подготовки.
9. Модели построения тренировочных макроциклов.
10. Технология построения больших тренировочных циклов.
11. Раскрыть содержание (виды подготовки) тренировочного процесса в годичном макроцикле
12. Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру.

13. Типы мезоциклов и особенности их построения.
14. Определение и классификация микроциклов тренировки.
15. Соответствие величины нагрузки задачам занятия.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Рукопашный бой и комплексные единоборства : учебник для институтов ФК, УОР, СДЮШОР и ШВСМ. Т.2 : Методика подготовки / Ю.А. Шулика, А.А. Атилов, С.М. Ахметов [и др.]; Под общ. ред. Ю.А. Шулики; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - 2-е изд., испр. и доп. - Краснодар : КГУФКСТ, 2012. - 452с.-19,53 печ.л. - Допущено УМО. - 207.50. - Текст : непосредственный.

2.Схаляхо Ю.М. Техника и тактика дзюдо на этапе спортивного совершенствования : учебно-методическое пособие / Ю.М. Схаляхо; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2013. - 69с.-4,5 печ.л. - URL: http://lib.kgufkst.ru/megapro/web (дата обращения: 03.06.2021). - Режим доступа к электрон. коп.: для авторизир. пользователей. - 15.96. - Текст : непосредственный : электронный.

3. Тихонова И.В. Педагогические аспекты подготовки женщин в спортивной борьбе : учебное пособие / И.В. Тихонова, И.И. Иванов, Е.А. Розевика; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2018. - 202 с. ; 12,6 печ. л. - URL: http://lib.kgufkst.ru/megapro/web (дата обращения: 03.06.2021). - Режим доступа к электрон. коп.: для авторизир. пользователей. - 56.08. - Текст : непосредственный : электронный.

4. Тхэквондо. Теория и методика : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов ФК и училищ олимпийского резерва. Т. 1 : Спортивное единоборство / Коллектив авт. под общ. ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 800 с. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Допущено МО РФ. - ISBN 978-5-222-11203-8 : 456.00. - Текст : непосредственный.

б) Дополнительная литература

5. Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: Эффективная система тренировок / С.К. Аристамбеков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 344 с.; 18,06 печ.л. - (Лидер продаж). - ISBN 5-222-06747-5 : 72.00. - Текст : непосредственный.

6. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов ФК и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева; Кол. авт.: Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 800 с. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Допущено МО РФ. - ISBN 5-222-07630-X : 361.00. - Текст : непосредственный.

7. Котова Т.Г. Технология дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств : монография / Т.Г. Котова, И.В. Манжелей. - Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2018. - 289 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 215-237. - URL: http://biblioclub.ru/ index.php?page=book&id=567085 (дата обращения: 23.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - Текст : электронный.

8. Пономарев В.В. Теоретические и практические основы игровой технологии спортивной подготовки студентов-самбистов в вузе : монография / В.В. Пономарев, В.Ф. Костычаков; Сибирский государственный технологический университет. - Красноярск : СибГТУ, 2012. - 155 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428878 (дата обращения: 23.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - Текст : электронный.

9. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах : монография

/ М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, А.В. Гаськов [и др.]. - Красноярск : СФУ, 2017. - 230 с. : ил. - Библиогр.: с. 190 - 199. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497712 (дата обращения: 23.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - ISBN 978-5-7638-3674-5. - Текст : электронный.

10. Тихонова И.В. Теоретический аспект технико-тактической деятельности в женской спортивной борьбе : учебно-методическое пособие / И.В. Тихонова, Ю.А. Шулика, П.Г. Омарова; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2011. - 102с.- 7 печ.л. - URL: http://10.1.1.170/W_UCHEB11 pdf/Теоретический аспект т.-т.деят. в женской спортивной борьбе.pdf. - Режим доступа к электрон. коп.: http://10.1.1.170/megapro/web, в локальной сети библиотеки КГУФКСТ. - 39.42. - Текст : непосредственный : электронный.

11. Уруймагов В.Б. Силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля : монография / В.Б. Уруймагов, И.И. Иванов, Л.С. Дворкин; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2009. - 148 с. ; 9,25 печ. л. - URL: http://10.1.1.170/ W_UCHEB14 pdf/Уруймагов Силовая подготовка.pdf. - Режим доступа к электрон. коп.: http://10.1.1.170/megapro/web, в локальной сети библиотеки КГУФКСТ. - 20.00. - Текст : непосредственный : электронный.

12. Черноусов А.В. Система реального рукопашного боя. Ч.1 : Основы. Техника / А.В. Черноусов. - Санкт-Петербург : Антология, 2015. - 480 с. : ил. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363051 (дата обращения: 28.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - ISBN 978-5-94962-275-9. - Текст : электронный.

13. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства : учебно-методическое пособие / Ю.А. Шулика. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 224 с. - (Мастера боевых искусств). - ISBN 5-222-04657-5 : 79.97. - Текст : непосредственный.

14. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства: Унификация техники и тактики как средство подготовки к рукопашному бою / Ю.А. Шулика, В.А. Самойленко, А.А. Саликов. - Краснодар : Краснодар. изв., 2002. - 116с. : ил. - ISBN 5-94828-005-5 : 300. - Текст : непосредственный.

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

Современные профессиональные базы данных:

1. http://window.edu.ru/ Единое окно доступа к образовательным ресурсам
2. http://sportlib.info/Press/TPFK/ Журнал "Теория и практика физической культуры"
3. http://sportlib.info/Press/FKVOT/ Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
4. http://www.infosport.ru Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
5. http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
6. http://sports-info.ru/ - Спортивный информационный портал «Sport News»

Информационные справочные системы:

7. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский комитет России
8. http://studsport.ru - Российский студенческий спортивный союз
9. http://www.offsport.ru/ - Спортивный сайт олимпийские виды спорта

Раздел 3. Управление процессом спортивной подготовки и соревновательной деятельности

Тема 3.1 Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства

Определение понятий «спортивной тренировки» и «периодизация спортивной тренировки». Цикличность в системе спортивной тренировки. Этапы спортивной подготовки. Периоды построения годичного цикла. Этапное, текущее, оперативное управление. Подготовленность и её модели в спортивной борьбе (соответствия подготовленности и соревновательной деятельности).

Методы педагогического контроля. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера. Контроль и коррекция состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей. Методы и способы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля и учета. Основы комплексного контроля.

Тема 3.2 Управление соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки

Виды планирования. Требования к планированию. Методы планирования. Теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов в ИВС и учебно-тренировочных занятий. Виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к её ведению и оформлению.

Использование методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной психологической подготовки. Специфические условия вида спорта, требующие особых волевых проявлений. Диагностика психических состояний спортсменов. Оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью; условия естественной среды, гигиенические и другие факторы, способствующие оптимизации психического состояния; спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревновательной деятельности.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Подготовка и проведение тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства	12
3.2	Организация и методика проведения тренировочных сборов	14

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Составить протоколы тестирования по СФП для перевода в группы ССМ.	4
3.2	Составить перспективный план подготовки для выполнения норматива МС	6

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Для оценки качества освоения раздела применяется текущая аттестация слушателей. Используемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения заданий для самостоятельной работы.

Перечень примерных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. Разработка отдельного тренировочного занятия с учётом общих закономерностей и частных методик тренировки, используя собственный тренировочный опыт
2. Составить протоколы тестирования по СФП для перевода в группы ВСМ.
3. Составить протоколы тестирования по ОФП для перевода в группы ВСМ.
4. Составить комплекс тестов для зачисления обучающихся в группы начальной подготовки.
5. Составить комплекс тестов для зачисления обучающихся в учебно-тренировочные группы.
6. Составить перспективный план подготовки для выполнения норматива МС.
7. Подготовка и проведение учебно-тренировочного занятия на начальном этапе подготовки.
8. Подготовка и проведение учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе подготовки.
9. Подготовка и проведение учебно-тренировочного занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Подготовка и проведение учебно-тренировочного занятия на этапе высшего спортивного мастерства.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

2. Рукопашный бой и комплексные единоборства : учебник для институтов ФК, УОР, СДЮШОР и ШВСМ. Т.2 : Методика подготовки / Ю.А. Шулика, А.А. Атилов, С.М. Ахметов [и др.]; Под общ. ред. Ю.А. Шулики; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - 2-е изд., испр. и доп. - Краснодар : КГУФКСТ, 2012. - 452с.-19,53 печ.л. - Допущено УМО. - 207.50. - Текст : непосредственный.

2.Схаляхо Ю.М. Техника и тактика дзюдо на этапе спортивного совершенствования : учебно-методическое пособие / Ю.М. Схаляхо; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2013. - 69с.-4,5 печ.л. - URL: http://lib.kgufkst.ru/megapro/web (дата обращения: 03.06.2021). - Режим доступа к электрон. коп.: для авторизир. пользователей. - 15.96. - Текст : непосредственный : электронный.

15. Тихонова И.В. Педагогические аспекты подготовки женщин в спортивной борьбе : учебное пособие / И.В. Тихонова, И.И. Иванов, Е.А. Розевика; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2018. - 202 с. ; 12,6 печ. л. - URL: http://lib.kgufkst.ru/megapro/web (дата обращения: 03.06.2021). - Режим доступа к электрон. коп.: для авторизир. пользователей. - 56.08. - Текст : непосредственный : электронный.

16. Тхэквондо. Теория и методика : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов ФК и училищ олимпийского резерва. Т. 1 : Спортивное единоборство / Коллектив авт. под общ. ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. - 800 с. - (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте). - Допущено МО РФ. - ISBN 978-5-222-11203-8 : 456.00. - Текст : непосредственный.

б) Дополнительная литература

17. Аристамбеков С.К. Кикбоксинг: Эффективная система тренировок / С.К. Аристамбеков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 344 с.; 18,06 печ.л. - (Лидер продаж). - ISBN 5-222-06747-5 : 72.00. - Текст : непосредственный.

18. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов ФК и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева; Кол. авт.: Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. - 800 с. - (Образовательные технологии в

массовом и олимпийском спорте). - Допущено МО РФ. - ISBN 5-222-07630-X : 361.00. - Текст : непосредственный.

19. Котова Т.Г. Технология дифференциации обучения студентов технике спортивных единоборств : монография / Т.Г. Котова, И.В. Манжелей. - Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2018. - 289 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 215-237. - URL: http://biblioclub.ru/ index.php?page=book&id=567085 (дата обращения: 23.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - Текст : электронный.

20. Пономарев В.В. Теоретические и практические основы игровой технологии спортивной подготовки студентов-самбистов в вузе : монография / В.В. Пономарев, В.Ф. Костычаков; Сибирский государственный технологический университет. - Красноярск : СибГТУ, 2012. - 155 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428878 (дата обращения: 23.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - Текст : электронный.

21. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах : монография / М.Д. Кудрявцев, В.А. Кузьмин, А.В. Гаськов [и др.]. - Красноярск : СФУ, 2017. - 230 с. : ил. - Библиогр.: с. 190 - 199. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497712 (дата обращения: 23.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - ISBN 978-5-7638-3674-5. - Текст : электронный.

22. Тихонова И.В. Теоретический аспект технико-тактической деятельности в женской спортивной борьбе : учебно-методическое пособие / И.В. Тихонова, Ю.А. Шулика, П.Г. Омарова; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2011. - 102с.- 7 печ.л. - URL: http://10.1.1.170/W_UCHEB11 pdf/Теоретический аспект т.-т.деят. в женской спортивной борьбе.pdf. - Режим доступа к электрон. коп.: http://10.1.1.170/megapro/web, в локальной сети библиотеки КГУФКСТ. - 39.42. - Текст : непосредственный : электронный.

23. Уруймагов В.Б. Силовая подготовка высококвалифицированных борцов греко-римского стиля : монография / В.Б. Уруймагов, И.И. Иванов, Л.С. Дворкин; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар : КГУФКСТ, 2009. - 148 с. ; 9,25 печ. л. - URL: http://10.1.1.170/ W_UCHEB14 pdf/Уруймагов Силовая подготовка.pdf. - Режим доступа к электрон. коп.: http://10.1.1.170/megapro/web, в локальной сети библиотеки КГУФКСТ. - 20.00. - Текст : непосредственный : электронный.

24. Черноусов А.В. Система реального рукопашного боя. Ч.1 : Основы. Техника / А.В. Черноусов. - Санкт-Петербург : Антология, 2015. - 480 с. : ил. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363051 (дата обращения: 28.06.2021). - Режим доступа: ЭБС «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация. - ISBN 978-5-94962-275-9. - Текст : электронный.

25. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства : учебно-методическое пособие / Ю.А. Шулика. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 224 с. - (Мастера боевых искусств). - ISBN 5-222-04657-5 : 79.97. - Текст : непосредственный.

26. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства: Унификация техники и тактики как средство подготовки к рукопашному бою / Ю.А. Шулика, В.А. Самойленко, А.А. Саликов. - Краснодар : Краснодар. изв., 2002. - 116с. : ил. - ISBN 5-94828-005-5 : 300. - Текст : непосредственный.

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

Современные профессиональные базы данных:

1. http://window.edu.ru/ Единое окно доступа к образовательным ресурсам
2. http://sportlib.info/Press/TPFK/ Журнал "Теория и практика физической культуры"
3. http://sportlib.info/Press/FKVOT/ Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
4. http://www.infosport.ru Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

5. http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
6. http://sports-info.ru/ - Спортивный информационный портал «Sport News»

Информационные справочные системы:

7. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский комитет России
8. http://studsport.ru - Российский студенческий спортивный союз
9. http://www.offsport.ru/ - Спортивный сайт олимпийские виды спорта

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
1	**Раздел 1. Методология спортивного отбора и планирования процесса спортивной подготовки в спортивной борьбе**	ПК 1, ПК 2			
1.1	Тема 1.1 Виды и особенности отбора в спортивной борьбе	ПК 1	– методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся; – современные технологии выявления и развития спортивной одаренности занимающихся спортивной борьбой.	– использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки; –систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося на тренировочном этапе с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации; - использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся	фиксация результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)
1.2	Тема 1.2 Критерии отбора занимающихся и комплектование команды для участия в соревнованиях	ПК 2	- теорию и методику спортивной тренировки в спортивной борьбе; - биомеханику двигательной деятельности в спортивной борьбе - комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня	- развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для спортивной борьбы; - контролировать	- проведение тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений,

			общефизической подготовки.	физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; - организовывать обсуждение с занимающимися особенностей техники спортивных способов в спортивной борьбе.	повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся - проведение теоретических занятий в форме лекций, семинаров по технике спортивной борьбы и тренировке
1.3	Тема 1.3 Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	ПК 1	– методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся; – предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (спортивной борьбе); – особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта (спортивной борьбе); – порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); – методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; – средства и методы тренировки в виде спорта (спортивной борьбе);	– вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации); – планировать содержание тренировочного процесса тренировочного этапа на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся	– определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе; – подготовка проектов многолетних и текущих (годичных) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки

			– виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий на тренировочном этапе.		по виду спорта; – разработка оперативных планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям в спортивной борьбе
2	**Раздел 2. Методическое обеспечение многолетней подготовки в спортивной борьбе**	ПК 2, ПК 3, ПК 4			
2.1	Тема 2.1 Нормативно-правовые основы методического обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе	ПК 3	– федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; – требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; – правила вида спорта; - программу спортивной подготовки по виду спорта (спортивная борьба)ю	– обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия, занимающегося в спортивных соревнованиях; - оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки; – определять соревновательные цели и задачи занимающегося для достижения спортивного результата;	– оформления необходимых документов для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; – составление примерных программ подготовки в соответствии с правилами вида спорта (спортивная борьба);

2.2	Тема 2.2 Структура учебно-тренировочного процесса. Управление тренировочными и соревновательными нагрузками	ПК 2	– психологические средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации; – методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (спортивная борьба); – факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в виде спорта (спортивная борьба); – правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений; – приемы и методы восстановления после физических нагрузок; – современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) на тренировочном этапе.	– обучать занимающихся ведению спортивного дневника и умению анализировать записанные данные; – развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки, двигательную обучаемость, спортивно важные для вида спорта двигательные и психические качества с учетом сенситивных периодов развития физических качеств; – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий; – использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по виду спорта (спортивная борьба); – организовывать обсуждение с	– практический опыт составления комплексов общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки; – применение психологических средства для снижения уровня нервно-психической напряженности во время тренировок, особенности конфликтных ситуаций в спорте, методы их профилактики и разрешения, способы формирования, поддержания и коррекции мотивации; – уметь применять методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта (спортивная борьба); – уметь использовать спортивное

				занимающимися особенностей системы техник двигательных действий, характерных для вида спорта (спортивная борьба) и представленных в кино-, видеоматериалах, научно-популярных фильмах; – оценивать уровень усвоения занимающимися теоретических знаний, проводить лекции, семинары; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – развивать специальную закрепляющую мотивацию занимающихся к занятиям видом спорта, стимулировать к спортивному самосовершенствованию	оборудование и инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений; – уметь пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – использовать приемы и методы восстановления после физических нагрузок
		ПК 4	- анатомию человека; - физиологию человека; – методики медико-биологического и психологического тестирования; – методы и техники самоконтроля спортсмена; - методы организации медико-	- давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального	- проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ системы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения

			биологического контроля в спорте	состояния и спортивной формы; - разъяснять вопросы медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	спортивной подготовки; - обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки
2.3	Тема 2.3 Периодизация спортивной тренировки. Основные технологии построения больших, средних и малых тренировочных циклов	ПК 2	- педагогику физической культуры и спорта; - теорию и методику спортивной тренировки в спортивной гимнастике; - методы построения процесса спортивной подготовки в спорте (в спортивной борьбе)	- вести отчетную документацию по проведению тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия	- определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса занимающихся на тренировочном этапе; - анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся
3	**Раздел 3. Управление процессом спортивной подготовки и соревновательной деятельности**	ПК 1, ПК 3			

3.1	Тема 3.1 Структура управления учебно-тренировочным процессом в спортивной борьбе	ПК 1	– технологии спортивной тренировки в виде спорта (спортивной борьбе); – технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки – правила использования спортивного оборудования и инвентаря; – правила техники безопасности при выполнении упражнений – общие и специальные санитарно-гигиенические требования; – основы организации первой помощи при травмах	– определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (спортивной борьбе) направленности развития физических качеств; – пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; – оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса – подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся - использовать спортивное оборудование - разъяснять правила техники безопасности	– педагогический контроль занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований – определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (спортивной борьбе) - выявление наиболее перспективных занимающихся на тренировочном этапе для их дальнейшего спортивного совершенствования

				- предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий	
3.2	Тема 3.2 Управление соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки	ПК 3	– методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (спортивная борьба) – минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (спортивная борьба) – возрастную психологию – педагогику физической культуры и спорта – показатели результативности соревновательной деятельности занимающихся	– разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования – обеспечивать индивидуальную подготовку и совершенствование занимающихся, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях занимающихся – контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в предсоревновательный период – использовать методы психологической поддержки занимающихся во время выступления на соревнованиях – формулировать спортивные цели и	– методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях по виду спорта (спортивная борьба) – модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям – составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (спортивная борьба) – моделирования в тренировке условия проведения реальных соревнований по виду

				разрабатывать модель мотивированного поведения занимающегося при подготовке к спортивным соревнованиям – применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающегося и группы занимающихся (спортивной команды): беседа, внушение, убеждение, метод заданий и поручений, моделирование соревновательных ситуаций, психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующие средства	спорта (спортивная борьба) – проведения бесед, убеждения занимающихся, моделирования соревновательных ситуаций

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования. Тестовые задания для оценки знаний слушателей.

Тестовые задания для оценки знаний слушателей

1. Базовая техника борьбы должна изучаться:
Со статическим и динамическим сопротивлением
*Без динамического сопротивления
С динамическим сопротивлением
В соревновательных условиях

2. На первом году обучения техника приемов изучается:
*Из правосторонней и левосторонней стоек
Только в «своей» стойке
Только в партере
В зависимости от стойки партнера

3. На втором году обучения технику приемов целесообразно изучать:
*В своей привычной стойке
В непривычной стойке
В зависимости от стойки партнёра
С меньшим по весу партнером

4. Термин двигательная асимметрия подразумевает природную предрасположенность человека к способности лучше управлять:
Мышцами сгибателями или разгибателями
Руками
Ногами
*Правой или левой стороной тела

5. На начальном этапе подготовки необходимо освоить:
*Все броски
Технику страховки, самостраховки
Технику страховки, самостраховки и овладеть несколькими «коронными» приёмам
овладеть несколькими «коронными» приёмами
Овладеть несколькими «коронными» приёмами

6. К основным техническим действиям в стойке относятся:
Маневрирование относительно противника
Защита от приёмов
*Броски и сбивания
Выполнение захвата, обхвата

7. К начальным техническим действиям в стойке относятся:
Защита от приёмов
Динамические подготовки
Броски и сбивания
*Выполнение захвата, обхвата

8. К вспомогательным техническим действиям в стойке относятся:
Маневрирование относительно противника
*Защита от приёмов, динамические подготовки
Броски и сбивания
Выполнение захвата, обхвата

9. К основным техническим действиям при борьбе лёжа относятся:
*Удержания, болевые и удушающие приёмы, перекаты
Защита от приёмов
Броски и сбивания
Выполнение захвата, обхвата

10. Классификация ОТД при борьбе стоя включает:
6 типов бросков
5 типов бросков
*4 типа бросков
3 основных типа и 6 вспомогательных

11. Тип бросков проворачиваясь или «провороты»:
Броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску
Броски противника назад, перед собой
*Броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком
Броски противника вперед, за себя

12. Тип бросков наклоняясь, или «наклоном»:
Броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску
*Броски противника назад, перед собой
Броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком
Броски противника вперед, за себя

13. Тип бросков прогибаясь, или «прогибы»:
*Броски противника вперед, за себя
Броски противника назад, перед собой
Броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком
Броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску

14. Тип бросков запрокидываясь, или «запрокидывания»:
*Броски противника назад, за себя, с предварительным поворотом в сторону, противоположную броску
Броски противника назад, перед собой
Броски противника вперед, перед собой, с предварительным поворотом к нему спиной или боком

15. Броски «сваливанием» это:
*Выведение из равновесия без воздействия на ноги противника, продольно, вертикально (кувырком)

Выведение из равновесия с дополнительным подниманием ненагруженной ноги противника ногой атакующего
Броски через опорную ногу
Горизонтальное выбивание всей опоры ногой

16. Броски «подножкой» это:
Выведение из равновесия без воздействия на ноги противника, продольно, вертикально (кувырком)
Выведение из равновесия с дополнительным подниманием ненагруженной ноги противника ногой атакующего
*Броски через опорную ногу
Горизонтальное выбивание всей опоры ногой

17. Бросок «захватом ног» (ноги) это:
*Броски с остановкой ног (ноги) руками (рукой) и последующим продвижением атакующего в направлении броска
Выведение из равновесия с дополнительным подниманием ненагруженной ноги противника ногой атакующего
Броски через опорную ногу
Горизонтальное выбивание всей опоры ногой

18. Броски «подсечкой» это:
*Выбивание одной из опор движением ноги внутрь, мимо себя — приведением бедра
Броски через опорную ногу
Вертикальный отрыв с воздействием на ногу или туловище ногой
Горизонтальное выбивание всей опоры ногой

19. Модель пространственно-смысловой технико-тактической деятельности включает:
2 раздела борьбы
3 раздела борьбы
4 раздела борьбы
*5 разделов борьбы

20. Болевой приём на ногу это:
*Ущемление ахиллесова сухожилия
Захватом пальцев ноги
Рычаг локтя;
Передавливание сонной артерии

21. Овладение техникой и тактикой должно осуществляться по принципу:
От трудного к легкому
Тяжело в учении, легко в бою
От простого к сложному
От сложного к простому

22. Двигательное умение борца это:
*Выполнение приема с концентрацией внимания на каждом элементе действия
Автоматизированное выполнение приема в меняющейся обстановке, т.е. в условиях соревнований
Автоматизированное выполнение приема с концентрацией внимания на конечном результате
Конечная цель обучения

23. Переводы, проводимые с предварительным проходом за противника под его руку, называются:
*Переводы нырком
Сваливание
Сбивание
Накат

24. Страна, в которой зародилась вольная борьба:
*Англия
Китай
Австралия
Ангола

25. Родина возникновения греко-римской борьбы:
Франция
*Греция
Шотландия
Венгрия

26. Болевые приемы на согнутой конечности:
*Узлы
Дожимы
Рычаги
Связка

27. Тактические действия, имеющие целью достигнуть преимущества или победы:
*Атака, контратака
Защита
Выход за ковер
Угроза

28. Болевые приемы на выпрямленной конечности:
Ущемления
*Рычаги
Узлы
Растяжки

29. В какой стойке стоит борец левша:
Правосторонней
*Левосторонней
Фронтальной
На левой ноге

30. УТГ-2 это:
Утренняя гимнастика для 2-го года обучения
Название учебно-тренировочного тренажёра для развития гибкости
Комплекс учебно-тренировочных упражнений на 2-ом году обучения
*Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения

Критерии оценивания результатов тестирования Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель дал 50% и более правильных ответов на все вопросы теста. Оценка «не

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

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура». К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Лызарь О.Г. – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой дополнительного профессионального образования и развития квалификаций ФГБОУ ВО КГУФКСТ
Костюкова О.Н. - кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета повышения квалификации и переподготовки кадров ФГБОУ ВО КГУФКСТ
Тихонова И.В. - кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО КГУФКСТ, Заслуженный тренер России
Иванов И.И. - кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО КГУФКСТ, Заслуженный тренер России