

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

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

«08» апреля 2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
МАС-РЕСТЛИНГ: ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Санкт-Петербург, 2026

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.1.Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.2.Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.3.Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	6
1.4.Планируемые результаты обучения.....	7
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	12
1.6.Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	12
1.7.Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	13
2.1.Календарный учебный график.....	13
2.2.Учебный план.....	14
2.3.Рабочие программы учебных разделов.....	16
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	19
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	35
4.1. Формы промежуточной аттестации.....	35
4.2. Форма итоговой аттестации.....	37
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	37
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	39

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Вид спорта «Мас-рестлинг» относится по классификации к единоборствам.

К началу изучения вида спорта слушатели должны знать историю возникновения и развития мас-рестлинга; уметь работать со специальной литературой, владеть техникой выполнения отдельных соревновательных упражнений по виду спорта или атлетических упражнений.

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Методические аспекты подготовки спортсменов по национальному виду спорта «Мас-рестлинг» 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»;

Содержание программы учитывает требования профессиональных стандартов:

– Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриат), утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940;

– Профессиональный стандарт "Тренер", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 г. № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 г., регистрационный № 54519);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования образовательной организации.

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы

повышения квалификации

Целью освоения курса является освоением специалистами системы научно-практических знаний, умений и компетенций спортивной тренировки по виду спорта «Мас-рестлинг» и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине)	D/01.6
		Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	D/02.6
		Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/03.6
		Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/04.6

Задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Слушатель по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;
- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;
- осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;
- обеспечивать уровень двигательной активности, соответствующий состоянию и потребностям занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- работать с финансово-хозяйственной документацией в сфере физической культуры и спорта;
- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся в процессе занятий;
- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

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

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное или высшее образование по направлению подготовки «Физическая культура». Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

1.4 Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области						
Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/01.6	Осуществление отбора обучающихся в группы и секции этапа совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта, спортивной дисциплине)	ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта; 	<ul style="list-style-type: none"> - проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять основные показатели, необходимые для учета при различных видах отбора (предварительный, промежуточный, заключительный); 	<ul style="list-style-type: none"> - разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия ИВС;
	D/02.6	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - организацию и структуру спортивной подготовки; - основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; - основные закономерности и механизмы адаптации к различным физическим (мышечным) нагрузкам; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений спортсменов; - физиологические основы 	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - определять и обосновывать соотношение ОФП и СФП, динамику объема и интенсивности нагрузки; - применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС; - оценивать уровень спортивной формы и состояния оптимальной осевой готовности спортсмена; - варьировать 	<ul style="list-style-type: none"> - обоснования выбора средств спортивной тренировки с учетом медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов;

			<p>тренировки в детско-юношеском спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - физиологические методы контроля функционального состояния спортсменов; - психологические основы тренировки в детско-юношеском спорте; - теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС; - модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в ИВС; - параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС; - содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС; - содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС; - систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС; - особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС; - роль и место внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в ИВС. 	<p>продолжительность и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки по ИВС; - отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки; 	
--	--	--	--	--	--

	D/03.6	Развитие навыков соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - структуру годового цикла, специфику построения подготовки квалифицированных спортсменов в годичных и многолетних циклах подготовки; - параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС; 	<ul style="list-style-type: none"> - моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС; - формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды; - составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса. 	<ul style="list-style-type: none"> - формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций;
	D/04.6	Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> - актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС; - определение понятий «управление», «моделирование», «планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте; - нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку; - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности спортсменов; - систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса; - виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС; - специфику построения тренировочного процесса в ИВС; - структуру тренировочного процесса в ИВС; - требования Федерального 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий; - проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС; - применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС; - вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в 	<ul style="list-style-type: none"> - планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС; - анализа тренировочного занятия по ИВС; - учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;

				<p>стандарта спортивной подготовки по ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none">- содержание и соотношение тренировочной нагрузки по видам подготовки в годичных и многолетних циклах тренировки в ИВС;	<p>электронном и бумажном виде;</p> <ul style="list-style-type: none">- определять функциональное состояние, уровень физического развития и уровень подготовленности занимающихся, в том числе психологической, в различные периоды возрастного развития;- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена;- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса;	
--	--	--	--	--	---	--

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у слушателя должны быть сформированы следующие компетенции:

готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1).

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

знать:

- основы теории и методики современного спорта;
- состав и порядок мас-рестлинга;
- базовую фундаментальную технико-тактическую подготовку;
- причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения;

уметь:

- формировать цели и задачи по обучению мас-рестлинга с учетом возраста, пола и подготовленностью занимающихся;
- планировать индивидуальные и групповые тренировки по начальному обучению мас-рестлинга среди занимающихся, различного пола и возраста;
- организовывать различные виды физкультурно-спортивной деятельности с использованием средств мас-рестлинга, организовывать соревнования по мас-рестлингу;
- оценивать эффективность используемых средств и методов формирования и совершенствования двигательной активности при занятиях по мас-рестлингу;
- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий по мас-рестлингу;
- применять комплекс средств и методов формирования у занимающихся представлений и потребности здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля над состоянием своего организма;
- подбирать адекватные средства и методы для начального обучения технике мас-рестлинга а так же их совершенствования.

владеть:

- техникой выполнения соревновательного упражнения мас-рестлинга;
- способами демонстрации техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений в мас-рестлинге;
- профессиональной терминологии;
- методикой обучения мас-рестлинга;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок;
- навыками оформления тренировочной документации;
- навыками судейства соревнований по мас-рестлингу;
- основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации.

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 108 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Реализация программы предполагает наличие:

– учебной аудитории для проведения лекционных, семинарских и практических занятий; Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- компьютеризированное рабочее место для преподавателя;
- рабочие места для слушателей;
- мультимедийный проектор, экран;
- доступ слушателей к учебно-методической, нормативно-правовой и научной литературе: учебникам, книгам, журналам;
- демонстрационные комплекты учебно-наглядных пособий (таблицы, рисунки, схемы, слайды);

– технические средства обучения: компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint с доступом к библиотечным и сетевым источникам информации; программное обеспечение общего и профессионального назначения. Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы, бассейн и другие помещения, необходимые для занятий.

Ресурсы удаленного доступа (INTERNET):

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020.
– Режим доступа : <http://minsport.gov.ru>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>

Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график (ч)

Неделя обучения	1	2	3	4	Итого часов
Форма обучения					
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)					
Лекции (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	20	10	8	8	46
Практические занятия (очные)	2	10	14	8	34
Консультации по СРС, (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	4	10	8	6	28
Итого в неделю	26	30	30	22	108

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденного проректором по учебной работе

2.2 Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Мас-рестлинг: тренерская деятельность»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоёмкость в семестре в ч.	Трудоёмкость по видам работ в часах:						СРС	Форма контроля
			аудиторные учебные занятия:			Электронное обучение с применением ДОТ				
			все го	лекци и	практ ическ ие	все го	лекци и	практ ическ ие		
1.	Раздел 1. Современное состояние и история развития мас-рестлинга	4								Зачет
1.1	История и перспективы развития мас-рестлинга как вид спорта		4	2					2	
2.	Раздел 2. Основы спортивной тренировки	16								
2.1.	Теоретическая подготовка		2	2						
2.2.	Средства спортивной тренировки		2	2						
2.3.	Методы спортивной тренировки		2	2						
2.4.	Физическая подготовка		2	2						
2.5.	Техническая подготовка		2	2						
2.6.	Тактическая подготовка		2	2						
2.7.	Психологическая подготовка		2	2						
2.8.	Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства		2	2						
3.	Раздел 3. Методика технической подготовки в мас-рестлинге	48								
3.1.	Обучение технике владения палки перетягивания		6	2	2				2	
3.2.	Обучение технике старта		6	2	2				2	
3.3.	Обучение технике трехопорной атаки и защиты		6	2	2				2	
3.4.	Обучение технике двухопорной атаки и защиты		6	2	2				2	
3.5.	Обучение технике прямолинейной атаки и защиты		6	2	2				2	

3.6.	Обучение технике криволинейной атаки и защиты		6	2	2				2	
3.7.	Обучение технике передвижения по доске упора		6	2	2				2	
3.8.	Стили ведения борьбы мас-рестлинге. Обучение технике борьбы		6	2	2				2	
4.	Радел 4. Основы планирования спортивной подготовки	10								
4.1	Планирования спортивной подготовки		10	2	6				2	
5.	Радел 5. Система контроля	8								
5.1	Контроль в спорте		8	2	4				2	
6.	Радел 6. Юношеский спорт	6								
6.1	Детско-юношеский спорт		6	2	2				2	
7.	Радел 7. Женский спорт	6								
7.1	Женский спорт		6	2	2				2	
8.	Радел 8. Средства восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок	10								
8.1	Восстановительные мероприятия в спорте		10	4	4				2	
	Подготовка к ИАР									Защита ИАР
	ИТОГО	108	108	46	34	0	0	0	28	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебно-воспитательной
работе

Е.В. Коркин, кандидат педагогических наук

Декан ФДПО

М.А. Манасытова, кандидат педагогических наук

Доцент кафедры спортивной подготовки
и национальных видов спорта

В.Н. Логинов, кандидат педагогических наук

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1. Современное состояние и история развития мас-рестлинга.

Тема 1.1 История и перспективы развития мас-рестлинга как вид спорта (2 ч).

Вопросы:

1. История возникновения и развития мас-рестлинга в мире и России.
2. Отличие мас-рестлинга от других видов спортивных единоборств.
3. Мас-рестлинг как самостоятельный вид спорта.
4. Состав мужского мас-рестлинга.
5. Состав женского мас-рестлинга.
6. Прикладные аспекты мас-рестлинга.
7. Мас-рестлинг как вид состязания в непрерывной системе образования.
8. Образовательная функция традиционных игр и состязаний.
9. Воспитательная функция традиционных игр и состязаний.
10. Оздоровительная функция традиционных игр и состязаний.
11. Спортивная функция традиционных игр и состязаний.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки (16 ч)

В содержание спортивной тренировки входят различные стороны подготовки спортсмена: теоретическая, техническая, физическая, тактическая и психическая. В тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

Тема. 2.1 Теоретическая подготовка

Вопросы:

1. Раскройте сущность принципов сознательности и активности, систематичности и последовательности.
2. В чем суть принципов прочности и доступности. Принципы спортивной тренировки.
3. Содержание принципов научности и связи теории с практикой.
4. Характеристика методов теоретической подготовки.
5. Особенности спортивного отбора в ИВС.

Тема 2.2 Средства спортивной тренировки

Вопросы:

1. Что относится к средствам спортивной тренировки?
2. Определение понятия и классификация физических упражнений.
3. Содержание и форма физических упражнений.
4. Основные характеристики движений.
5. От чего зависит эффект физических упражнений.

Тема. 2.3 Методы спортивной тренировки

Вопросы:

1. Определение понятия и критерии классификации методов.
2. Характеристика методов обучения и воспитания.
3. Характеристика равномерного и переменного методов.
4. Характеристика повторного и интервального методов.
5. Характеристика кругового, игрового и соревновательного методов.

Тема 2.4 Физическая подготовка

Вопросы:

1. Определение понятия, виды силовых качеств.
2. От каких факторов зависит сила?
3. Определение понятия, виды скоростных качеств.
4. От каких факторов зависят скоростные качества?
5. Основные компоненты методики развития быстроты реакции.
6. Определение понятия, виды ловкости.
7. От каких факторов зависит ловкость?
8. Методические подходы при развитии ловкости.
9. Определение понятия, виды выносливости.
10. От каких факторов зависит выносливость.
11. Характеристика специфических методов развития выносливости.
12. Определение понятия, виды гибкости.
13. От каких факторов зависит гибкость?
14. Характеристика специфических методов развития гибкости.

Тема 2.5 Техническая подготовка

Вопросы:

1. Роль техники в различных видах единоборств.
2. Методика технической подготовки в спорте.

Тема 2.6 Тактическая подготовка

Вопросы:

1. Определение понятий «тактика», «тактическая подготовка», «спортивная разведка».
2. Виды тактики.
3. Значение тактики в различных видах спорта.
4. Этапы спортивной разведки.
5. Методика тактической подготовки.

Тема 2.7 Психологическая подготовка

Вопросы:

1. Основные понятия психологической подготовки.
2. Задачи психологии спорта.
3. Средства психологической подготовки.

4. Роль психологической подготовки в единоборствах.
5. Анализ практических приемов использования психологического воздействия в единоборствах.

Тема 2.8 Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства

Общие положения всероссийских и международных правил по мас-рестлингу. Характер и способы проведения и организации соревнований по мас-рестлингу.

Вопросы:

1. Особенности системы соревнований в ИВС.
2. Организация соревнования по ИВС.

Раздел 3. Методика технической подготовки в мас-рестлинге (96 ч)

Тема 3.1 Обучение технике владения палки перетягивания (12 ч)

Обучение технике хвата палки (наружный, внутренний). Обучение технике захвата палки. Техника наружного хвата и захвата палки на старте в прямолинейной и криволинейной атаке и защите. Техника наружного хвата и захвата палки на старте вертикальной и горизонтальной тяге, техника наружного хвата и захвата на старте. Методика обучения технике хвата и захвата палки в борьбе. Правила соревнований. Место проведения, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2	Освоить технику хвата и захвата палки	2
2	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	2
2	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении группы по мас-рестлингу)	2

Тема 3.2 Обучение технике старта (12 ч)

Виды стартов в мас-рестлинге. Техника старта с учетом стартовых позиций. Техника динамического, силового, статического, уступающего старта. Техника старта трехопорной и двухопорной тяге. Методика обучения старта горизонтальном и вертикальном направлении трехопорной и двухопорной тяге. Правила соревнований. Место проведения, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3	Освоить технику старта (на практических занятиях).	2
3	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	2
3	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по мас-рестлингу)	2

Тема 3.3 Обучение технике трехопорной атаки и защиты (12 ч)

Техника трехопорной атаки. Техника трехопорной защиты. Методика обучения технике трехопорной атаки. Методика обучения технике трехопорной защиты. Правила соревнований. Место проведения, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4	Освоить технику трехопорной атаки и защиты (на практических занятиях)	2
4	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	2
4	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по мас-рестлингу)	2

Тема 3.4. Обучение технике двухопорной атаки и защиты (12 ч)

Техника трехопорной атаки. Техника двухопорной защиты. Методика обучения технике двухопорной атаки. Методика обучения технике двухопорной защиты. Правила соревнований. Место проведения, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4	Освоить технику двухопорной атаки и защиты (на практических занятиях)	2
4	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	2
4	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по мас-рестлингу)	2

Тема 3.5. Обучение технике прямолинейной атаки и защиты (12 ч)

Техника прямолинейной атаки. Техника прямолинейной защиты. Методика обучения технике прямолинейной атаки. Методика обучения

технике прямолинейной защиты. Правила соревнований. Место проведения, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4	Освоить технику прямолинейной атаки и защиты (на практических занятиях)	2
4	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	2
4	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по мас-рестлингу)	2

Тема 3.6. Обучение технике криволинейной атаки и защиты (12 ч)

Техника криволинейной атаки. Техника криволинейной защиты. Методика обучения технике криволинейной атаки. Методика обучения технике криволинейной защиты. Правила соревнований. Место проведения, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4	Освоить технику криволинейной атаки и защиты (на практических занятиях)	2
4	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	2
4	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по мас-рестлингу)	2

Тема 3.7. Обучение технике передвижения по доске упора (12 ч)

Техника передвижения по доске упора. Техника передвижения по доске упора в атаке. Техника передвижения по доске упора в защите. Методика обучения технике передвижения по доске упора (атаке, защите). Правила соревнований. Место проведения, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4	Освоить технику передвижения по доске упора в атаке и защите	2
4	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	2
4	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по мас-рестлингу)	2

Тема 3.8. Стили ведения борьбы. Обучение технике борьбы (12 ч)
 Техника борьбы. Техника борьбы в атаке. Техника борьбы в защиты.
 Методика обучения технике борьбы в атаке и защите. Правила соревнований.
 Место проведения, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
4	Освоить стили ведения и технику борьбы в атаке и защите	2
4	Овладеть умением обучать двигательным действиям, определять и исправлять ошибки (на практических занятиях слушатели разбиваются на подгруппы и обучают друг друга двигательным действиям).	2
4	Овладеть технологией судейства (участие в организации и проведении первенства группы по мас-рестлингу)	2

Раздел 4 Основы планирования спортивной подготовки.

Тема 4.1 Планирования спортивной подготовки

Нагрузка, утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке. Структура тренировочного процесса. Моделирование в спорте.

Вопросы:

1. Перечислите цель и задачи планирования, учета и контроля в спортивной тренировке.
2. Назовите виды планирования, учета и контроля в спортивной тренировке.
3. Перечислите требования к планированию в спортивной тренировке.
4. Определения понятия, стороны нагрузки.
5. Перечислить компоненты нагрузки.
6. Как различаются нагрузки по направленности физиологического воздействия?
7. Определение понятия, виды и фазы утомления.
8. Перечислить виды тренировочного эффекта.
9. Микроструктура, от каких факторов зависит образование микроциклов, характеристика их видов.
10. Мезоструктура, от каких факторов зависит образование мезоциклов подготовительного периода, их характеристика.
11. Характеристика мезоциклов в предсоревновательном, соревновательном и переходном периодах.
12. Макроструктура, характеристик этапов.
13. Понятие «спортивная форма», критерии спортивной формы.
14. Определение понятий моделирование в спорте.
15. Характеристика консервативных компонентов моделей.
16. Характеристика промежуточных компонентов моделей.
17. Характеристика лабильных компонентов моделей.
18. Критерии и виды моделирования.

Радел 5. Система контроля

Тема 5.1 Контроль в спорте

Контроль в спортивной тренировке. Требования к тестам.

Вопросы:

1. Основные понятия, требования и методика тестирования.
2. Виды комплексного контроля.
3. Контрольное упражнение.
4. Методы контроля.
5. Характеристика автоматизированных методов комплексного контроля в спорте.

Радел 6. Юношеский спорт

Тема 6.1. Юношеский спорт

Задачи детско-юношеского спорта. Этапы многолетней подготовки юных спортсменов. Задачи многолетней подготовки юных спортсменов. Возрастные особенности юных спортсменов. Неравномерность развития физических качеств.

Вопросы:

1. Перечислите задачи детско-юношеского спорта.
2. Назовите этапы многолетней подготовки юных спортсменов.
3. Задачи многолетней подготовки юных спортсменов.
4. Перечислите возрастные особенности развития юных спортсменов.
5. Назовите наиболее благоприятные периоды развития физических качеств.

Радел 7. Женский спорт

Тема 7.1 Женский спорт

Характерные черты тренировок женщин в спорте. Специфические особенности женского организма.

Вопросы:

1. Основные положения методики тренировки женщин.
2. Перечислите характерные признаки телосложения женщин.
3. Основные направленности тренировок женщин с различными типами телосложения.
4. Общая характеристика ОМЦ.
5. Влияние занятия с отягощениями на физиологические и психологические особенности женщин.

Радел 8. Средства восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок

Тема 8.1. Восстановительные мероприятия в спорте

Классификация средств восстановления. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Гигиенические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления.

Вопросы:

1. Перечислите педагогические средства восстановления и их особенности.

2. Перечислите психологические средства восстановления и их особенности.

3. Перечислите гигиенические средства восстановления и их особенности.

4. Перечислите медико-биологические средства восстановления и их особенности.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Провести описание-анализ техники владения палки перетягивания	1
3.1	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники владения палки перетягивания)	1
3.2	Провести описание-анализ техники старта	1
3.2	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники старта)	1
3.3	Провести описание-анализ техники трехопорной атаки и защиты	1
3.3	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники трехопорной атаки и защиты)	1
3.4	Провести описание-анализ техники двухопорной атаки и защиты	1
3.4	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники двухопорной атаки и защиты)	1
3.5	Провести описание-анализ техники прямолинейной атаки и защиты	1
3.5	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники прямолинейной атаки и защиты)	1
3.6	Провести описание-анализ техники криволинейной атаки и защиты	1
3.6	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники криволинейной атаки и защиты)	1
3.7	Провести описание-анализ техники передвижения по доске упора	1
3.7	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники передвижения по доске упора)	1
3.8	Провести описание-анализ техники борьбы	1
3.8	Усвоить методику обучения (составить картотеку подготовительных и подводящих упражнений, игр и игровых заданий по методике обучения техники борьбы)	1
4	Составит годичный план подготовки	2
5	Составит систему контроля в ИВС	2
8	Составит методику восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок	2

**Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу
Список рекомендуемой литературы и других информационных
ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки: учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.

2. Захаров А.А. Мас-рестлинг: практическое пособие / А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова, В.Н. Логинов, Н.Э. Константинов. – Якутск: ООО «Реактив Принт», 2018. – 135 с.

3. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие: для преподавателей и студентов института физической культуры, учащихся отделения физического воспитания педагогических колледжей и спортсменов, занимающихся самостоятельно / А. А. Захаров; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО "Сев.-Вост. федер. ун-т им. М. К. Аммосова", Ин-т физ. культуры и спорта, каф. нац. видов спорта и нар. игр. - Якутск : ИПК СВФУ, 2011. - 88 с.

4. Захаров А.А. Развитие силы и выносливости мышц рук квалифицированных мас-рестлеров с использованием технических средств: дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04 / Захаров Александр Александрович. – Малаховка, 2017. – 138 с.

5. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие для вузов физической культуры и спорта / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.

6. Кривошапкин П.И. Мас-рестлинг. Биомеханические основы техники, тактики и методики: монография [Электронный ресурс] / П.И. Кривошапкин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Якутск: Издательский дом СВФУ, 2016. – 154 с.

7. Кудрин Е.П. Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением технического средства: дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04 / Кудрин Егор Петрович. – Малаховка, 2017. – 178 с.

8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

9. Логинов В.Н. Основы спортивной подготовки в мас-рестлинге (методическое пособие)/ В.Н. Логинов. - Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта. - Чурапча, 2018. 48 с.

10. Логинов В.Н. Техничко-тактическая подготовка масрестлеров в прямых атакующих и защитных двигательных действиях: монография / В.Н. Логинов. – Якутск: Реактив Принт, 2021. – 160с.

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 319 с.

12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 324 с.

13. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская

литература, 2014. – 624 с.

14. Федоров Э.П. Восстановление квалифицированных спортсменов-масрестлеров в годичном цикле тренировки: дис. ...канд. пед. наук 13.00.04 / Федоров Эдуард Павлович. – СПб, 2019. – 192 с.

15. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов физической культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 476 с.

16. Захарова Я. Ю. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по мас-рестлингу среди женщин: метод. рекомендации / Я. Ю. Захарова, А. А. Захаров. – Якутск: Издат. дом СВФУ, 2011. – 43 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеев В.Н. Мышечная активность мас-рестлеров при выполнении приемов тяги в соревновательной деятельности / В.Н. Алексеев, И.И. Готовцев, Т.Г. Артёменко, В.Н. Логинов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. № 2. – С. 97–102.

2. Готовцев И.И. Этнопедагогические аспекты физического воспитания школьников (на опыте детско-юношеской спортивной школы Республики Саха (Якутия)): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Готовцев Иннокентий Иннокентьевич – Чебоксары, 2003. – 25 с.

3. Гуляев М.Д. Здоровый образ жизни как компонент физической культуры / М.Д. Гуляев // Образование. Духовность. Спорт и здоровый образ жизни в системе социума XXI века. – Якутск, 2000. – С.5.

4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

5. Кривошапкин П.И. Подбор упражнений специально-силовой подготовки в мас-рестлинге / П.И. Кривошапкин, Е.П. Кудрин, В.Г. Старостин, Н.С. Филиппов // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2015. – № 9. – С.78-90.

6. Логинов В.Н. Биомеханические показатели соревновательной активности в мас-рестлинге / А.И. Пьянзин, В.Н. Логинов, Э.П. Федоров, А.Л. Атласкин // Конференция: Материалы первой Международной Поволжской конференции по экономике, гуманитарным наукам и спорту (FICENS 2019): Достижения в области экономики, бизнеса и управления, том 114 – С. 663-666.

7. Логинов В.Н. Оптимизация состояния боевой готовности мас-рестлеров на этапе спортивного совершенствования/В.Н. Логинов //Теория и практика физической культуры. – 2017. № 3. – С. 79 – 80.

8. Логинов В.Н. Особенности соревновательной борьбы атлетов в мас-рестлинге с учетом стиля ведения борьбы / В.Н. Логинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С. 11.

9. Логинов В.Н. Особенности хвата в мас-рестлинге /В.Н. Логинов, П.И. Собакин, Н.Н. Сивцев, Э.П. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 92.

10. Логинов В.Н. Сравнительный электромиографический анализ активности скелетных мышц у мастеров при выполнении трехборной и двухборной на старте поединка /А.Э. Болотин, К.-Я. Ван Цвиетен, С.А. Варзин, В.Н. Логинов, А.А. Бобрищев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 12. – С. 95-97.

11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев - «Спорт», 2019. - с. 231. ISBN 978-5-907225-00-8

12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. – с. 680.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. – с. 752.

14. Черкашин И.А. Дифференцированные критерии технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением модифицированного тренажера «нижняя тяга» / И.А. Черкашин, Е.П. Кудрин, В.Н. Торговкин, В.Н. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 66 – 68.

Нормативно-правовая документация:

Законодательные акты Российской Федерации:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2014 № 273-ФЗ (ред. от 04.06.2014 № 145-ФЗ);
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "мас-рестлинг" (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

Другие информационные ресурсы:

19. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа : [http:// minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>.

3. Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020. – режим доступа: <http://edu.gov.ru>.

4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

5. Электронно-библиотечная система «Лань» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нано технологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языковедение и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

6. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. [http:// www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

7. Электронно-библиотечная система ЭБС «ЮРАЙТ»- более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ. [http:// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

Доступ к электронным журналам:

1. Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «Ист Вью»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

2. Электронно-библиотечная система «Лань» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

4. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

5. Электронные ресурсы издательства Springer зарубежные научные журналы Springer Journals (1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>. полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journals, <http://npg.com>.

6. – Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на

российской плат-форме НЭИКОН.

7. Журналы издательства Annual Reviews
8. Журналы издательства Cambridge University Press
9. Журналы издательства Oxford University Press
10. Журналы издательства The Institute of Physics
11. Цифровой архив журналов издательства Royal Society of Chemistry
12. Цифровой архив журнала Nature (1869 - 2011 гг)

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	<p>Раздел 1. Современное состояние и история развития мас-рестлинга</p> <p>1.1 История и перспективы развития мас-рестлинга как вид спорта</p> <p>Раздел 2. Основы спортивной тренировки</p> <p>2.1. Теоретическая подготовка</p> <p>2.2. Средства спортивной тренировки</p> <p>2.3. Методы спортивной тренировки</p> <p>2.4. Физическая подготовка</p> <p>2.5. Техническая подготовка</p> <p>2.6. Тактическая подготовка</p> <p>2.7. Психологическая подготовка</p> <p>2.8. Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства</p> <p>Раздел 3. Методика технической подготовки в мас-рестлинге</p> <p>3.1. Обучение технике владения палки перетягивания</p> <p>3.2. Обучение технике старта</p> <p>3.3. Обучение технике трехопорной атаки и защиты</p> <p>3.4. Обучение технике двухопорной атаки и защиты</p> <p>3.5. Обучение технике прямолинейной атаки и защиты</p> <p>3.6. Обучение технике криволинейной атаки и защиты</p> <p>3.7. Обучение технике передвижения по доске упора</p> <p>3.8. Обучение технике борьбы</p> <p>Раздел 4. Основы планирования спортивной подготовки</p> <p>4.1 Планирования спортивной подготовки</p> <p>Раздел 5. Система контроля</p> <p>5.1 Контроль в спорте</p> <p>Раздел 6. Юношеский спорт</p> <p>6.1 Детско-юношеский спорт</p> <p>Раздел 7. Женский спорт</p> <p>7.1 Женский спорт</p> <p>Раздел 8. Средства восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок</p> <p>8.1 Восстановительные мероприятия в спорте</p>	<p>ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>- виды, критерии, методики и формы организации отбора в избранном виде спорта на этапах спортивной подготовки;</p> <p>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта;</p>	<p>- проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</p> <p>- определять основные показатели, необходимые для учета при различных видах отбора (предварительный, промежуточный, заключительный);</p>	<p>- разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия ИВС;</p>

2	<p>Раздел 1. Современное состояние и история развития мас-рестлинга</p> <p>1.1 История и перспективы развития мас-рестлинга как вид спорта</p> <p>Раздел 2. Основы спортивной тренировки</p> <p>2.1. Теоретическая подготовка</p> <p>2.2. Средства спортивной тренировки</p> <p>2.3. Методы спортивной тренировки</p> <p>2.4. Физическая подготовка</p> <p>2.5. Техническая подготовка</p> <p>2.6. Тактическая подготовка</p> <p>2.7. Психологическая подготовка</p> <p>2.8. Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства</p> <p>Раздел 3. Методика технической подготовки в мас-рестлинге</p> <p>3.1. Обучение технике владения палки перетягивания</p> <p>3.2. Обучение технике старта</p> <p>3.3. Обучение технике трехопорной атаки и защиты</p> <p>3.4. Обучение технике двухопорной атаки и защиты</p> <p>3.5. Обучение технике прямолинейной атаки и защиты</p> <p>3.6. Обучение технике криволинейной атаки и защиты</p> <p>3.7. Обучение технике передвижения по доске упора</p> <p>3.8. Обучение технике борьбы</p> <p>Раздел 4. Основы планирования спортивной подготовки</p> <p>4.1 Планирования спортивной подготовки</p> <p>Раздел 5. Система контроля</p> <p>5.1 Контроль в спорте</p> <p>Раздел 6. Юношеский спорт</p> <p>6.1 Детско-юношеский спорт</p> <p>Раздел 7. Женский спорт</p> <p>7.1 Женский спорт</p> <p>Раздел 8. Средства восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок</p> <p>8.1 Восстановительные мероприятия в спорте</p>	<p>ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - организацию и структуру спортивной подготовки; - основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; - основные закономерности и механизмы адаптации к различным физическим (мышечным) нагрузкам; - закономерности и механизмы формирования и увеличения функциональных резервов организма при различных видах физических нагрузок; - физиологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений спортсменов; - физиологические основы тренировки в детско-юношеском спорте; -физиологические методы контроля функционального состояния спортсменов; - психологические основы тренировки в детско-юношеском спорте; - теоретико-методические основы тренерской деятельности в ИВС; - модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, 	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - определять и обосновывать соотношение ОФП и СФП, динамику объема и интенсивности нагрузки; - применять средства и методы тренировки для достижения запланированного спортивного результата в ИВС; - оценивать уровень спортивной формы и состояния оптимальной осевой готовности спортсмена; - варьировать продолжительность и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки по ИВС; - отбирать наиболее 	<ul style="list-style-type: none"> - обоснования выбора средств спортивной тренировки с учетом медико-биологических, психологических, гигиенических и организационных факторов;
---	---	--	---	---	--

		<p>психологической, интегральной) в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС; - содержание и методы контроля подготовленности спортсменов на этапах спортивной подготовки в ИВС; - содержание и методы контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками на этапах спортивной подготовки в ИВС; - систему обеспечения подготовки спортсменов в ИВС; - особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС; - роль и место внутренировочных и внесоревновательных факторов спортивной подготовки в ИВС. 	<p>эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки;</p>	
--	--	--	--	--

3	<p>Раздел 1. Современное состояние и история развития мас-рестлинга</p> <p>1.1 История и перспективы развития мас-рестлинга как вид спорта</p> <p>Раздел 2. Основы спортивной тренировки</p> <p>2.1. Теоретическая подготовка</p> <p>2.2. Средства спортивной тренировки</p> <p>2.3. Методы спортивной тренировки</p> <p>2.4. Физическая подготовка</p> <p>2.5. Техническая подготовка</p> <p>2.6. Тактическая подготовка</p> <p>2.7. Психологическая подготовка</p> <p>2.8. Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства</p> <p>Радел 3. Методика технической подготовки в мас-рестлинге</p> <p>3.1. Обучение технике владения палки перетягивания</p> <p>3.2. Обучение технике старта</p> <p>3.3. Обучение технике трехопорной атаки и защиты</p> <p>3.4. Обучение технике двухопорной атаки и защиты</p> <p>3.5. Обучение технике прямолинейной атаки и защиты</p> <p>3.6. Обучение технике криволинейной атаки и защиты</p> <p>3.7. Обучение технике передвижения по доске упора</p> <p>3.8. Обучение технике борьбы</p> <p>Радел 4. Основы планирования спортивной подготовки</p> <p>4.1 Планирования спортивной подготовки</p> <p>Радел 5. Система контроля</p> <p>5.1 Контроль в спорте</p> <p>Радел 6. Юношеский спорт</p> <p>6.1 Детско-юношеский спорт</p> <p>Радел 7. Женский спорт</p> <p>7.1 Женский спорт</p> <p>Радел 8. Средства восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок</p> <p>8.1 Восстановительные мероприятия в спорте</p>	<p>ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>- структуру годичного цикла, специфику построения подготовки квалифицированных спортсменов в годичных и многолетних циклах подготовки;</p> <p>- параметры тренировочных и соревновательных нагрузок и технологию их планирования в ИВС;</p>	<p>- моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований по ИВС;</p> <p>- формулировать спортивные цели и разрабатывать модель мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды;</p> <p>- составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса.</p>	<p>- формулирования задач спортивной тренировки и алгоритма их решения для конкретных учебных ситуаций;</p>
4	<p>Раздел 1. Современное состояние и история развития мас-рестлинга</p> <p>1.1 История и перспективы развития мас-рестлинга как вид спорта</p> <p>Раздел 2. Основы спортивной тренировки</p> <p>2.1. Теоретическая подготовка</p>	<p>ПК-1Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной</p>	<p>- актуальные проблемы и тенденции спортивной подготовки в ИВС;</p> <p>- определение понятий «управление», «моделирование»,</p>	<p>- планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального</p>	<p>- планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной</p>

	<p>2.2. Средства спортивной тренировки 2.3. Методы спортивной тренировки 2.4. Физическая подготовка 2.5. Техническая подготовка 2.6. Тактическая подготовка 2.7. Психологическая подготовка 2.8. Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства Радел 3. Методика технической подготовки в мас-рестлинге 3.1. Обучение технике владения палки перетягивания 3.2. Обучение технике старта 3.3. Обучение технике трехопорной атаки и защиты 3.4. Обучение технике двухопорной атаки и защиты 3.5. Обучение технике прямолинейной атаки и защиты 3.6. Обучение технике криволинейной атаки и защиты 3.7. Обучение технике передвижения по доске упора 3.8. Обучение технике борьбы Радел 4. Основы планирования спортивной подготовки 4.1 Планирования спортивной подготовки Радел 5. Система контроля 5.1 Контроль в спорте Радел 6. Юношеский спорт 6.1 Детско-юношеский спорт Радел 7. Женский спорт 7.1 Женский спорт Радел 8. Средства восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок 8.1 Восстановительные мероприятия в спорте</p>	<p>деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>«планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте; - нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку; - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности спортсменов; - систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса; - виды, содержание и технологию планирования процесса подготовки в ИВС; - специфику построения тренировочного процесса в ИВС; - структуру тренировочного процесса в ИВС; - требования Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС; - содержание и соотношение объемов и интенсивности тренировочной нагрузки по видам подготовки в годичных и многолетних циклах тренировки в ИВС;</p>	<p>стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий; - проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в ИВС; - применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в ИВС; - вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; - определять функциональное состояние, уровень физического развития и уровень подготовленности занимающихся, в том числе</p>	<p>подготовки в ИВС; -анализа тренировочного занятия по ИВС; - учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;</p>
--	---	---	---	---	---

				<p>психологической, в различные периоды возрастного развития;</p> <ul style="list-style-type: none">- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена;- использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса;	
--	--	--	--	---	--

4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Текущий контроль проводится преподавателями, осуществляющими учебный процесс по программе, на практических занятиях и в дистанционном формате в форме:

- экспертной оценки слушателя в процессе проведения судейства по дисциплинам или упражнениям видов испытаний мероприятий по ИВС (при проведении); умения самостоятельно осуществлять обзор правил по ИВС; работы с литературными источниками; изучения методики судейства по ИВС и т.п.;

- проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой повышения квалификации – «Положение о проведении мероприятия по ИВС», на основании одной из программ тестирования (зимний или летний вариант),

- позволяющей определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с учетом действующих нормативных правовых актов по федеральному стандарту, и «План проведения инструктажа секретарских групп по видам испытаний мероприятий по ИВС», секретарских групп главного секретариата, судейских бригад по видам испытаний мероприятий по ИВС»,

- проверка теоретических знаний посредством проведения устного опроса и письменного тестирования на семинарских и практических занятиях.

Практическая работа включает в себя выполнение слушателем комплексного задания, проверяющего группу связанных профессиональных компетенций. Задание для проверки овладения профессиональными компетенциями представляет собой фрагмент профессиональной деятельности.

Проверка теоретических знаний позволяет оценить уровень знаний, освоенный в результате обучения по программе.

Методы проведения текущей аттестации: групповая и индивидуальная работа со слушателями программы, анализ ошибок и повторная сдача письменных тестов и текущих практических работ.

4.1 Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения модулей по итогам итогового тестирования в форме зачета. До начала тестирования слушатель должен знать цель тестирования, количество заданий и время выполнения теста.

Перечень вопросов, выносимых на итоговую аттестацию или примерная тематика рефератов

История и перспективы развития мас-рестлинга как вид спорта
 Основы спортивной тренировки в мас-рестлинге
 Теоретическая подготовка в мас-рестлинге
 Средства спортивной тренировки в мас-рестлинге
 Методы спортивной тренировки в мас-рестлинге
 Физическая подготовка в мас-рестлинге
 Техническая подготовка в мас-рестлинге
 Тактическая подготовка в мас-рестлинге
 Психологическая подготовка в мас-рестлинге
 Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства в мас-рестлинге
 Методика технической подготовки в мас-рестлинге в мас-рестлинге
 Обучение технике владения палки перетягивания в мас-рестлинге
 Обучение технике старта в мас-рестлинге
 Обучение технике трехопорной атаки и защиты в мас-рестлинге
 Обучение технике двухопорной атаки и защиты в мас-рестлинге
 Обучение технике прямолинейной атаки и защиты в мас-рестлинге
 Обучение технике криволинейной атаки и защиты в мас-рестлинге
 Обучение технике передвижения по доске упора в мас-рестлинге
 Обучение технике борьбы в мас-рестлинге
 Стили ведения борьбы в мас-рестлинге
 Основы планирования спортивной подготовки в мас-рестлинге
 Планирования спортивной подготовки в мас-рестлинге
 Система контроля в мас-рестлинге
 Контроль в спорте в мас-рестлинге
 Юношеский спорт в мас-рестлинге
 Детско-юношеский спорт в мас-рестлинге
 Женский спорт в мас-рестлинге
 Средства восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок в мас-рестлинге

Перечень вопросов для подготовки:

Назовите обязанности тренера?
 Дайте определение термина «техника»?
 Как организуется тренировочный процесс по мас-рестлингу?
 Как вы понимаете благоприятный период для воспитания физических качеств?
 Техника и методика обучение в мас-рестлинге?
 Назовите части (фазы) обучения технике трехопорной тяге?
 Назовите части (фазы) обучения технике в двухопорной тяге?
 Назовите части (фазы) обучения технике защиты?
 Назовите части (фазы) обучения технике броска?
 Назовите части (фазы) обучения технике борьбы?
 Назовите стили ведения борьбы мас-рестлинге?

Назовите особенности горизонтальной борьбы?

Назовите особенности вертикальной борьбы?

Как вы понимаете линию невозврата?

Ка вы понимаете возникновения мертвой зоны?

В чем особенность прямолинейной борьбы?

В чем особенность криволинейной борьбы?

Каковы причины возникновения национальных игр и физических упражнений народов?

4.3. Форма итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проектов. Проект представляет собой презентацию и доклад, объемом 5 минут.

Содержание работы включает краткий отчет слушателя о применении полученных в ходе обучения знаний в профессиональной деятельности. Слайды могут содержать подтверждающие деятельность фото- и видеоматериалы, разработанную документацию и т.д.

Защита итоговых аттестационных работ в on-line режиме. Оценивается представленный материал в виде презентации, доклад, ответы на вопросы. Окончательная оценка выставляется членами итоговой аттестационной комиссии коллегиально по шкале:

- неудовлетворительно;
- удовлетворительно;
- хорошо;
- отлично.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание	Основное место работы, должность
1.	Раздел 1. Современное состояние и история развития мас-рестлинга			
1.1	История и перспективы развития мас-рестлинга как вид спорта	Борохин Михаил Ильич	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
2.	Раздел 2. Основы спортивной тренировки			
2.1.	Теоретическая подготовка	Логинов Вячеслав Николаевич	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
2.2.	Средства спортивной тренировки	Логинов Вячеслав Николаевич	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
2.3.	Методы спортивной тренировки	Логинов Вячеслав Николаевич	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС

2.4.	Физическая подготовка	Захаров Александр Александрович	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
2.5.	Техническая подготовка	Кудрин Егор Петрович	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
2.6.	Тактическая подготовка	Алексеев Василий Николаевич	доцент	кафедра СПиНВС
2.7.	Психологическая подготовка	Попова Мария Васильевна	ст. преподаватель	Кафедра ПиП
2.8.	Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства	Алексеев Василий Николаевич	доцент	кафедра СПиНВС
3.	Радел 3. Методика технической подготовки в мас-рестлинге			
3.1.	Обучение технике владения палки перетягивания	Захаров Александр Александрович	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
3.2.	Обучение технике старта	Логинов Вячеслав Николаевич	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
3.3.	Обучение технике трехопорной атаки и защиты	Алексеев Василий Николаевич	доцент	кафедра СПиНВС
3.4.	Обучение технике двухопорной атаки и защиты	Кудрин Егор Петрович	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
3.5.	Обучение технике прямолинейной атаки и защиты	Алексеев Василий Николаевич	доцент	кафедра СПиНВС
3.6.	Обучение технике криволинейной атаки и защиты	Алексеев Василий Николаевич	доцент	кафедра СПиНВС
3.7.	Обучение технике передвижения по доске упора	Алексеев Василий Николаевич	доцент	кафедра СПиНВС
3.8.	Стили ведения борьбы мас-рестлинге. Обучение технике борьбы	Логинов Вячеслав Николаевич	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
4.	Радел 4. Основы планирования спортивной подготовки			
4.1	Планирования спортивной подготовки	Логинов Вячеслав Николаевич	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
5.	Радел 5. Система контроля			
5.1	Контроль в спорте	Алексеев Василий	доцент	кафедра

		Николаевич		СПиНВС
6.	Раздел 6. Юношеский спорт			
6.1	Детско-юношеский спорт	Логинов Вячеслав Николаевич	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра СПиНВС
7.	Раздел 7. Женский спорт			
7.1	Женский спорт	Федоров Эдуард Павлович	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра ЕД
8.	Раздел 8. Средства восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок			
8.1	Восстановительные мероприятия в спорте	Федоров Эдуард Павлович	Кандидат педагогических наук, доцент	кафедра ЕД

6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Ученая степень, звание ФИО составителя программы
кандидат педагогических наук, доцент кафедры СПиНВС
Логинов Вячеслав Николаевич

(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации рассмотрена и одобрена на заседании кафедры СПиНВС протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.
Заведующий кафедрой СПиНВС, доцент,
Алексеев Василий Николаевич

(подпись)

Согласовано:
Декан ФДПО, кандидат педагогических наук
доцент М.А. Манасытова

(подпись)

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,
кандидат педагогических наук, профессор
И.И. Готовцев

(подпись)

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» рассмотрена на заседании учебно-методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» и рекомендована к реализации в ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» решением от «___» _____ 20__ г. протокол № _____

Председатель Учебно-методического совета,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры ЕД,
Коркин Е.В.

(подпись)