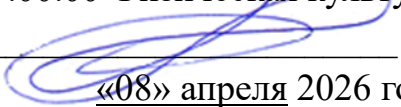


Министерство спорта Российской Федерации

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  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА МАС-РЕСТЛИНГА**

Санкт-Петербург, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1.1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	4
1.2. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	5
1.3. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	6
1.4. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	7
1.5. Планируемые результаты обучения.....	8
1.6. Нормативная трудоемкость обучения.....	11
1.7. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	11
1.8. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	11
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.....	17
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	29
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	31
4.1. Формы текущего контроля.....	31
4.2. Формы промежуточной аттестации.....	31
4.3. Форма итоговой аттестации.....	41
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	41
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	42

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Цель освоения вида профессиональной деятельности: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим тренерам и педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные задачи курса – содействовать формированию у слушателей целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту на примере национального вида спорта «мас-рестлинг».

Практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности слушателей. Изучение дисциплины способствует овладению основами техники и методики обучения «мас-рестлинга», формирует навыки организации и проведения соревнований, использования физических упражнений с целью совершенствования физических качеств. Формирование компетенций по проведению спортивной тренировки, совершенствование общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Форма обучения – очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий, которая сочетает контактную работу обучающихся с преподавателем (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий), включает в себя занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с преподавателем.

### **1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Теории и методики мас-рестлинга» 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);

– «Спортивный судья», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23 октября 2015 г. № 769н;

– Устав образовательной организации

## 1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Цель программы - совершенствование профессиональных компетенций специалистов сферы физической культуры и спорта, овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности, организационных и нормативных основах тренировочной и соревновательной деятельности.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
С	Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта	С/02.5
D	Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов	D/02.6
		Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства	D/04.6
Н	Руководство организацией и судейством спортивного соревнования	Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований	Н/01.6

### Задачи:

Обучающийся должен решать следующие профессиональные задачи:

- формирование у слушателей навыков организации и проведения занятий по мас-рестлингу с людьми различного пола и возраста;
- овладение теоретическими и практическими основами физкультурно-спортивной деятельности;
- организация физкультурно-спортивной работы в школьном и студенческом спортивном клубе.
- формирование и развитие профессионально – личностных качеств.

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

Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения программы: к освоению ДПП допускаются: лица, имеющие высшее (высшее профессиональное), среднее специальное профильное образование; лица, получающие высшее образование.

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
<p>Осуществление тренировочного процесса, руководство состязательной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)</p>	<p>C/02.5</p>	<p>Формирование Разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности, соответствующей специфике вида спорта (C/02.5)</p>	<p>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>- знает историю развития и современное состояние мас-рестлинга, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в мас-рестлинге</p>	<p>- использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по мас-рестлингу в зависимости от поставленных задач; - объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по мас-рестлингу</p>	<p>- владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в мас-рестлинге; - владеет техникой мас-рестлинга на уровне выполнения контрольных нормативов</p>
<p>Проведение тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>D/02.6 D/04.6</p>	<p>Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов (D/02.6) Планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p>- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в мас-рестлинге</p>	<p>- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в мас-рестлинге</p>	<p>- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по мас-рестлингу; - планирования тренировочного процесса и соревновательно</p>

		(D/04.6)				й деятельности на этапах спортивной подготовки в мас-рестлинге
Руководство организацией и судейством спортивного соревнования	Н/01.6	Руководство обеспечением выполнения правил по виду спорта при подготовке спортивных соревнований	ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	- знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - правила соревнований по мас-рестлингу, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения	- умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по мас-рестлингу	- владеет опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников

В результате освоения программы слушатель должен:

Знать:

- историю возникновения и современное состояние мас-рестлинга;
- основы теории и методики обучения базовым технологиям мас-рестлинга;
- причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений и средства для их устранения;
- принципы устройства сооружений, тренажеров и снарядов для занятий мас-рестлингом;

- приемы общения с коллективом и каждым индивидуумом в условиях тренировочного и соревновательного процесса;
- основы техники безопасности при занятиях мас-рестлингом;
- условия возникновения травматизма и пути их профилактики;
- организацию и особенности проведения занятий с людьми различного пола и возраста;

Уметь:

- формировать цели и задачи по обучению мас-рестлинга с учетом возраста, пола и подготовленностью занимающихся;
- планировать индивидуальные и групповые уроки по начальному обучению мас-рестлинга среди занимающихся, различного пола и возраста;
- организовывать и проводить соревнования и физкультурно-массовые мероприятия 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;

Иметь практический опыт деятельности:

- 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 учебно-тренировочной документации;
- навыками судейства соревнований по мас-рестлингу;
- основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации;

### **1.5. Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения составляет 150 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной, дистанционной) 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-2010, Word for Windows-2010, PowerPoint- 2010 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 и другие помещения, необходимые для занятий.

## 2.Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

### 2.1 Календарный учебный график

Неделя обучения	1	2	3	4	Итого часов
Форма обучения					
Дистанционное обучение (лекционные и практические занятия) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	34 ч	12 ч	12 ч	14 ч	72
Лекции (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)		14 ч			14
Практические занятия (очные)			18 ч		18
Консультации по СРС, (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)	4 ч	10 ч	12 ч	10 ч	36
Итоговая аттестация (в режиме on-line) (через платформы ZOOM, Skype, Moodle)				6 ч Подготовка ИАР	6
				4 ч Защита ИАР	4
<b>Итого в неделю</b>	38	36	42	34	150

Министерство спорта Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Чурапчинский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»,

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость по видам работ в часах:		Форма контроля
		аудиторные учебные занятия:	самостоятельная	

					работа	
		всего	лекции	практические		
<b>1</b>	<b>Характеристика современного состояния и перспективы мас-рестлинга</b>					<b>Текущий контроль</b>
1.1	История мас-рестлинга и его современное состояние	2	2			
1.2	Основные понятия мас-рестлинга и терминология	2	2			
<b>2</b>	<b>Виды подготовки в мас-рестлинге</b>					
2.1	Общая физическая подготовка в мас-рестлинге	16	4	6	6	
2.2	Специальная физическая подготовка в мас-рестлинге	22	6	8	8	
2.3	Психологическая подготовка в мас-рестлинге	14	4	4	6	
2.4	Технико-тактическая подготовка в мас-рестлинге	22	6	6	10	
<b>3</b>	<b>Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства</b>					
3.1	Правила и организация соревнований по мас-рестлингу	16	2	6	8	
3.2	Правила судейства	14	2	6	6	
<b>4</b>	<b>Моделирование соревновательной деятельности в мас-рестлинге</b>	20	6	6	8	
<b>5</b>	<b>Система подготовки спортсменов высокой квалификации в мас-рестлинге</b>	22	6	8	8	
	<b>Итоговая аттестация</b>					
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>Защита проекта</b>

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_

И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание

Начальник учебно-методического управления \_\_\_\_\_

И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание

### 2.3. Рабочие программы учебных разделов

#### Раздел 1. Характеристика современного состояния и перспективы мас-рестлинга

Тема	Вид занятий, кол-во часов	Рассматриваемые вопросы
1.1. История мас-рестлинга и его современное состояние	Лекция - 2 ч.	Мас-рестлинг как национальный вид народа саха, история, становление, характеристика современного состояния и перспективы развития мас-рестлинга.
1.2. Основные понятия мас-рестлинга и терминология	Лекция - 2 ч.	Основные понятия, определения, термины мас-рестлинга.

#### Раздел 2. Виды подготовки в мас-рестлинге

Тема	Вид занятий, кол-во часов	Рассматриваемые вопросы
2.1. Общая физическая подготовка в мас-рестлинге	Лекция - 4 ч. Практ. зан. - 4 ч.	Основные понятия и определения ОФП. Задачи, средства ОФП.
Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6 ч.)		Изучить научно-методическую литературу по теме: Роль разминки в тренировочном процессе.
2.2. Специальная физическая подготовка в мас-рестлинге	Лекция - 6 ч. Практ. зан. - 8 ч.	Основные понятия и определения СФП. Задачи, средства СФП. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Специальные упражнения в мас-рестлинге.
Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6 ч.)		Изучить научно-методическую литературу по теме: Внешние признаки утомления. Виды и параметры физических нагрузок. Интенсивность физических нагрузок.
2.3. Психологическая подготовка в мас-рестлинге	Лекция - 2 ч. Практ. зан. - 4 ч.	Понятие, цели и задачи психологической подготовки в спорте. Принципы и планирование психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсмена.
Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6 ч.)		Изучить научно-методическую литературу по теме: предстартовые состояния спортсменов. Понятие психологического состояния спортсмена. Виды психологических состояний и их характеристика.
2.4. Техничко-тактическая подготовка в мас-рестлинге	Лекция - 6 ч. Практ. зан. - 6 ч.	Основные понятия и определения. Анализ техники ведущих спортсменов по мас-рестлингу. Классификация техники мас-рестлинга.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (10 ч.)		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте характеристику различных исходных положений спортсмена до старта и разновидностей старта.</li> <li>2. Опишите классификацию техники атаки.</li> <li>3. Опишите классификацию техники защиты.</li> <li>4. Дайте характеристику приёмов, направленных против хвата.</li> <li>5. Дайте характеристику приёмов и действий передвижений по доске.</li> <li>6. Дайте характеристику приёмов, направленных на перетягивание соперника на свою сторону.</li> </ol>
---	--	--

### Раздел 3. Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства

Тема	Вид занятий, кол-во часов	Рассматриваемые вопросы
2.1. Правила и организация соревнований по мас-рестлингу	Лекция - 2 ч. Практ. зан.- 6 ч.	Общие положения всероссийских правил по мас-рестлингу. Характер и способы проведения и организации соревнований по мас-рестлингу. Слушатели моделируют проведения соревнований по различным системам: круговой, с выбыванием, смешанной. Под руководством преподавателя слушатели разрабатывают программу соревнований.
Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (8 ч.)		Процедура соревнований (взвешивание, жеребьевка, составление пар). Изучить всероссийские правила по мас-рестлингу.
2.2. Правила судейства	Лекция - 2 ч. Практ. зан.- 6 ч.	Состав судейской коллегии. Функциональные обязанности спортивных судей. Судейство спортивных мероприятий по мас-рестлингу. Слушатели по разработанной программе проводят учебные соревнования, выполняют обязанности главного судьи, главного секретаря, коменданта со сменой ролей.
Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6 ч.)		Составить акт приема места проведения соревнований и протокол взвешивания спортсменов по мас-рестлингу. Изучить требования к экипировке.

### Раздел 4. Моделирование соревновательной деятельности в мас-рестлинге

Тема	Вид занятий, кол-во часов	Рассматриваемые вопросы
Моделирование соревновательной деятельности в мас-рестлинге	Лекция - 4 ч. Практ. зан. - 6 ч.	Общие понятия и принципы моделирования. Определение понятий: «моделирование», «модель». Виды моделей: натуральные, умозрительные, математические, условные. Моделирование в процессе обучения и

		<p>тренировки. Эксперименты на моделях. Моделирование обучения и тренировки. Принципы моделирования и параметры моделей. Моделирование тренировки. Моделирование соревновательной деятельности. Построение математических моделей. Моделирование физической подготовленности. Моделирование тактической подготовки. Моделирование психологической подготовки единоборца. Слушатели составляют модели подготовленности самбистов (умозрительные, математические). На основании параметров модели (техники, тактики, физической и психической подготовленности) составляют тактику и проверяют ее эффективность в экспериментах на моделях. Математическая обработка экспериментальных данных. Составление таблиц, графиков, схем. Изложение полученных данных в докладах, статьях, курсовых и квалификационных работах.</p>
Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6 ч.)		<p>Слушатели делают сообщение по вопросам темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение понятий: «модель», «моделирование», виды моделей;</li> <li>- моделирование в тренировке моделей соревновательной деятельности различного масштаба - выполнение технико-тактических действий в определенной ситуации поединка, моделирование схватки, модели ситуаций в частях соревнований (предварительных и финальной);</li> <li>- идеомоторная тренировка как пример построения умозрительных моделей ведения схватки в соревнованиях;</li> <li>- модели технико-тактической подготовленности мас-рестлеров и группы.</li> </ul>

#### Раздел 5. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в мас-рестлинге

Тема	Вид занятий, кол-во часов	Рассматриваемые вопросы
Система подготовки спортсменов высокой квалификации в мас-рестлинге	Лекция - 4 ч. Практ. зан. - 6 ч.	<p>Взаимосвязь организационно-методических основ тренировки в вышестоящих и структурных компонентах системы спортивной подготовки в отношении ее целей, задач, кадрового, материально-технического, научно-методического обеспечения.</p> <p>Обусловленность системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и</p>

		<p>специалистов необходимо достижения высшего спортивного мастерства, эффективной подготовкой спортивного резерва.</p> <p>Создание организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использования ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов.</p> <p>Альтернативные организационные и научно-методические подходы к системе подготовки спортсменов высокого класса.</p> <p>Слушатели изучают опыт других видов спорта: системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и специалистов, подготовки спортивного резерва, организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов.</p>
<p>Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу (6 ч.)</p>		<p>Слушатели делают сообщение по различным вопросам темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимосвязь организационно-методических основ тренировки в вышестоящих и нижестоящих структурных компонентах системы спортивной подготовки в отношении ее целей, задач, кадрового, материально-технического, научно-методического обеспечения;</li> <li>- обусловленность системы спортивной подготовки и соревнований, материальной и моральной стимуляции труда тренеров и специалистов необходимо достижения высшего спортивного мастерства, эффективной подготовкой спортивного резерва;</li> <li>- создание организационных условий, обеспечивающих централизацию подготовки спортсменов, их постоянную конкуренцию в тренировочных занятиях и использования ее в качестве фактора повышения работоспособности, более полной мобилизации функциональных резервов организма и оптимизации адаптационных процессов;</li> </ul> <p>- характеристика основных направлений по совершенствованию системы спортивной подготовки</p>

### **Информационные и учебно-методические источники**

#### **Основная литература:**

1. 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.;
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. 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.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов; под ред. Ж.К. Холодова. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 480 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.97-103.
2. 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.
3. Матвеев, Л.П.Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев - «Спорт», 2019. - с. 231. ISBN 978-5-907225-00-8
4. 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.
5. 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.

#### **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);

### **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.	Характеристика современного состояния и перспективы мас-рестлинга	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает историю развития и современное состояние мас-рестлинга, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в мас-рестлинге</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС;</li> </ul>
2.	Виды подготовки в мас-рестлинге	<p>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта;</p> <p>ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы методики спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, интегральной) в мас-рестлинге;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в ИВС;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по мас-рестлингу в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- объясняет технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу по мас-рестлингу;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет опытом выполнения и демонстрации основных двигательных действий в мас-рестлинге;</li> <li>- владеет техникой мас-рестлинга на уровне выполнения контрольных нормативов</li> <li>- владеет опытом разработки плана и программы проведения массового просмотра и</li> </ul>

		соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки		контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.	тестирования детей с целью ориентирования их на занятия по мас-рестлингу;
3.	Организация соревнований по мас-рестлингу и правила судейства	ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	- знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - правила соревнований по мас-рестлингу, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения	- умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по мас-рестлингу	- владеет опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников
4.	Моделирование соревновательной деятельности в мас-рестлинге	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и	- определение понятий «управление», «моделирование», «планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте; - структуру годового цикла, специфику построения подготовки квалифицированных спортсменов в годичных и многолетних циклах подготовки.	- умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования в мас-рестлинге; - разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации; - планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта	- планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в ИВС;

		соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки		спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.	
5.	Система подготовки спортсменов высокой квалификации в мас-рестлинге	ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта; ПК-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	- знает основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; - требования Федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС; - организацию и структуру спортивной подготовки; - модельные характеристики спортсменов высокой квалификации в ИВС.	- оценивать уровень спортивной формы и состояния оптимальной осевой готовности спортсмена; - отбирать наиболее эффективные методики спортивной подготовки, соответствующие стратегии подготовки.	- учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки; - рационального использования учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техники.

## **4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

### **4.1 Формы текущего контроля**

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

- экспертной оценки слушателя; умения самостоятельно осуществлять обзор правил; работы с литературными источниками; изучения методики судейства;
- проверки и оценки выполненных практических заданий, предусмотренных программой повышения квалификации.
- 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. Задание может выполняться в реальной или моделируемой производственной среде.

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.

### **4.2 Форма промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится для оценки качества освоения материала вариативных модулей по итогам итогового тестирования в форме зачета. До начала тестирования слушатель должен знать цель тестирования, количество заданий и время выполнения теста. Максимальное время выполнения тестирования: 45 мин.

### **4.3 Форма итоговой аттестации**

Итоговая аттестация проводится в форме защиты проекта. 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 проводится 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.	Характеристика современного состояния и перспективы мас-рестлинга Виды подготовки в мас-рестлинге	Алексеев В.Н.	Доцент, мастер спорта РФ	ФГБОУ ВО "ЧГИФКиС" заведующий кафедрой
2.	Моделирование	Логинов В.Н.	К.п.н.	И.о.декана

	соревновательной деятельности в мас-рестлинге Система подготовки спортсменов высокой квалификации в мас-рестлинге			ФКСиОТ ФГБОУ ВО ЧГИФКиС
3.	Психологическая подготовка в мас-рестлинге	Попова М.В.	-	Ст. преподаватель кафедры ПиП

**6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Ученая степень, звание ФИО составителя программы  
Алексеев Василий Николаевич, доцент

\_\_\_\_\_ (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, М.А. Манасытова

Ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС», \_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

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,  
К.п.н., доцент, Коркин Е.В.

\_\_\_\_\_