

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

**ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**  
**МАСТЕРСТВА**

*Направление: 49.03.01 – «Физическая культура»*

*Направленность (профиль) образовательной программы – «Спортивная тренировка»*

*Красноярск 2018*

Рабочая программа составлена д.п.н., профессором А.И. Завьяловым

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании  
кафедры теории и методики борьбы  
протокол № 11 от 18.05.2018 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО



Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 9 от 25.05.2018 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

Рабочая программа актуализирована д.п.н., профессором А.И. Завьяловым

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании  
кафедры теории и методики борьбы  
протокол № 14 от 23.05.2019 г.

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы  
д.п.н., профессор, академик РАО



Д.Г. Миндиашвили

Одобрено на заседании Научно-методического  
совета направления подготовки  
Департамента спортивных единоборств  
протокол № 9 от 23.05.2019 г.

Председатель совета  
д.п.н., профессор



А.И. Завьялов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Повышение профессионального мастерства» направлена на решение важнейшей задачи - формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта. Путь к этому лежит через интеграцию профильных дисциплин. Она непосредственно связана с учебно-тренировочным процессом и совершенствованием студентов как действующих спортсменов и будущих тренеров.

Данная дисциплина направлена на получение студентами базовых знаний в области повышения профессионального мастерства в рамках будущей профессии.

РПД «Повышение профессионального мастерства» разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. № 935.

Данная дисциплина направлена на получение студентами базовых знаний в области технологии спортивной тренировки в рамках будущей профессии.

### 2. Трудоемкость дисциплины

Дисциплина состоит из 432 часов (12 кредитов), заканчивается дифференцированным зачетом в 7 семестре и включает на протяжении всего обучения 206 часов аудиторной работы, 226 часов самостоятельной работы.

### 3. Цели обучения дисциплины

- обучение студентов особенностям методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
- формирование у студентов навыков научного мышления, обучение основам организации и методики проведения спортивной тренировки

### 4. Планируемые результаты обучения.

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенции)
1. Формирование у студентов – будущих бакалавров физической культуры основы техники в избранном виде спорта, обеспечение достаточного уровня спортивной подготовленности;	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• основные закономерности, тренировки, содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов</li><li>• основные стороны спортивной тренировки (физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка);</li><li>• особенности подготовки спортсменов высших разрядов;</li><li>• особенности подготовки сборных команд;</li><li>• особенности соревновательной и тренировочной деятельности; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• применять на практике основные учения в области физической культуры</li><li>• оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий</li><li>• планировать тренировочные нагрузки;</li></ul>	1. Способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14)
2. Формирование у студентов навыков построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.		2. Способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
3. Формирование представления о закономерностях тренировки в базовых видах, проблемах периодизации		

<p>тренировки, соревновательной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять проблемную ситуацию и проблему, обосновывать решение проблемы;</li> <li>• вести контроль учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий</li> <li>• знаниями использования витаминов, применения фармакологических средств восстановления</li> </ul>	
--	---	--

### **5. Контроль результатов освоения дисциплины.**

Методы текущего контроля успеваемости – вопросы к зачетам и дифференцированному зачету. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения задания представлены в разделе «Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

### **6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система)
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения): интерактивные технологии (дискуссия, проблемный семинар)
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса: технология индивидуализации обучения; коллективный способ обучения.

## Технологическая карта обучения дисциплине

### «Повышение профессионального мастерства»

студентов ООП

**«Физическая культура», бакалавр, 49.03.01, Направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка»**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по очной форме обучения**

(укажите форму обучения)

(общая трудоемкость 12 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов (з.е.)	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Формы и методы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ		
<b>МОДУЛЬ 1.</b> <b>Основы теории спорта</b>	<b>126</b> <b>(3,5)</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>		<b>62</b>	Контрольная работа Проверка реферата Выступление на семинаре
<b>Первая промежуточная</b>	<b>аттестация</b>						<b>Зачет</b>
<b>МОДУЛЬ 2.</b> <b>Основы спортивной техники.</b> <b>Основы спортивной тактики.</b> <b>Основы физической подготовки.</b>	<b>72</b> <b>(2,0)</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		<b>44</b>	Контрольная работа Проверка реферата Выступление на семинаре
<b>Вторая промежуточная</b>	<b>аттестация</b>						<b>зачет</b>
<b>МОДУЛЬ 3.</b> <b>Закономерности построения тренировки в базовых видах.</b> <b>Проблемы периодизации тренировки.</b>	<b>126</b> <b>(3,5)</b>	<b>64</b>	<b>32</b>	<b>32</b>		<b>62</b>	Контрольная работа Проверка реферата Выступление на семинаре
<b>Третья промежуточная</b>	<b>аттестация</b>						<b>зачет</b>
<b>МОДУЛЬ 4. Тренировочные и</b>	<b>54</b>	<b>28</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		<b>26</b>	Контрольная работа

<b>соревновательные нагрузки. Средства восстановления в спорте</b>	<b>(1,5)</b>						Проверка реферата Выступление на семинаре
<b>Четвертая промежуточная</b>	<b>аттестация</b>						<b>зачет</b>
<b><i>МОДУЛЬ 5. Судейство, техника безопасности и предупреждение травматизма</i></b>	<b>54 (1,5)</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>10</b>		<b>32</b>	
<b>Форма итогового контроля</b>							<b>дифференцир. зачет</b>
<b>Всего:</b>	<b>432 (12,0)</b>	<b>206</b>	<b>104</b>	<b>102</b>		<b>226</b>	

## **Содержание теоретического курса.**

### **Модуль 1**

**Основы теории спорта.** Современные представления о спорте. Типы и виды спорта. Функции спорта. Соревновательная деятельность как неотъемлемая черта спорта. Правила, положения, календари соревнований. Классификация соревнований. Структура соревновательной деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. Основные закономерности тренировки, содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

### **Модуль 2**

**Основы спортивной техники.** Характеристика спортивной техники. Классификация техники в избранном виде спорта. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Совершенствование спортивно-технического мастерства.

**Основы спортивной тактики.** Характеристика спортивной тактики. Функции спортсменов в процессе спортивной борьбы. Критерии оценки тактики. Совершенствование тактического мастерства. Повышение надежности тактических действий в условиях сбивающих факторов, характерных для соревнований по избранному виду спорта, в условиях нагрузок высокой интенсивности, при противодействии соупражняющихся моделей соперников и реального соперника.

**Основы физической подготовки.** Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы. Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов. Критерии физической подготовленности спортсменов. Определение понятий «быстрота», «сила», «скоростно-силовые качества», «ловкость», «выносливость», «гибкость» и формы их проявления в соответствии со спецификой вида спорта, учет физиологических закономерностей их развития. Средства и методы развития этих качеств, дозирование нагрузок.

### **Модуль 3**

**Тренировочные и соревновательные нагрузки. Средства восстановления в спорте.** Характеристика тренировочных нагрузок. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки. Определение понятий «утомление» и «восстановление». Характеристика явления «суперкомпенсации». Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических. Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта. Душ, сауна, массаж как средства восстановления в спорте. Использование витаминов. Применение фармакологических средств восстановления. Профилактико-реабилитационные мероприятия.

### **Модуль 4**

**Особенности подготовки спортсменов.** Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация работы. Особенности подготовки сборных команд. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденции развития видов спорта, прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов.

## **Модуль 5.**

**Судейство, техника безопасности и предупреждение травматизма.** История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения. Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям. Оборудование места соревнований и общие требования к ним. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности

### **Методические указания по подготовке к лекционным занятиям**

Учебные материалы дисциплины «Повышение профессионального мастерства», предназначенные для изучения, представлены в виде разделов, отражающих основное содержание дисциплины. Для удобства использования в методических материалах собрана информация, которая разбирается на лекциях и практических занятиях, а так же информация для самостоятельного изучения.

Не всегда перечень представленной информации в учебно-методических материалах дисциплины позволяет удовлетворить интерес к рассматриваемому направлению физической культуры. Приступая к изучению материала по дисциплине, помните, что, посещая лекционные занятия, Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

Лекции необходимо конспектировать, так как в них часто освящаются вопросы, содержание которых не представлены библиотечным фондом. В качестве примера рассматриваются конкретные комплексы упражнений. Однако это не означает, что содержание занятий ограничивается только ими. Ваша задача заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Вы должны овладеть не схемой применения упражнений, а понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания.

### **Методические указания по подготовке к практическим занятиям**

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. На практических занятиях происходит закрепление лекционного материала, а так же материала, предназначенного для самостоятельного изучения. Это происходит благодаря проведению опросов студентов по теме, проверке знаний с помощью составления комплексов упражнений по темам дисциплины. На практических занятиях оцениваются и

учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, работа в группах. Практические занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Поэтому студент заинтересован готовиться к каждому занятию без исключения.

На практические занятия необходимо приходиться в спортивной форме, что обусловлено правилами по технике безопасности. Практические занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранные таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках темы учебного курса.

### **Методические рекомендации по организации инклюзивного образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Работу по организационно-педагогическому сопровождению образовательного процесса обучающихся с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – лиц с ОВЗ) в университете осуществляют институты, факультеты, департамент. К работе по сопровождению образовательного процесса привлекаются: кафедры, проректор по внеучебной работе, учебно-методический центр дистанционного образования, проректор по административно-хозяйственной деятельности, волонтерский центр, управление информатизации, учебно-методическое управление, учебный отдел, студенческий отдел управления кадров, отдел практики, центр трудоустройства и сопровождения карьеры студентов и выпускников.

Организация образовательного процесса для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ в университете осуществляется на основании:

- Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п);
- Планов работы по профессиональной ориентации и созданию условий для инклюзивного образования в КГПУ им. В.П. Астафьева;
- Правил приема граждан на обучение по образовательным программам высшего образования.

Образование обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных нозологических группах.

При необходимости для обучающихся с инвалидностью и лиц с ОВЗ могут разрабатываться индивидуальные учебные планы, что учитывается при реализации программы данной дисциплины. При составлении индивидуального плана обучения возможны сочетания различных форм проведения занятий по дисциплине «Инклюзивное образование в Красноярском крае»: аудиторные занятия, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий, самостоятельная работа с индивидуальным консультированием.

Согласно Положения об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в КГПУ им. В.П. Астафьева и его филиалах, утвержденного приказом от 07.10.2015 № 387(п) при обучении инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с возможностью приема-передачи информации в доступных для них формах.

Для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья Порядком проведения занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту по программам бакалавриата и специалитета при очной, очно - заочной и заочной формах

обучения в КГПУ им. В.П. Астафьева от 26.06.2015, утвержденным приказом 248(п) устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. При проведении занятий по дисциплине «Психологические особенности детей с ОВЗ» преподаватель учитывает вид и тяжесть нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Имеющаяся безбарьерная среда в КГПУ им. В.П. Астафьева учитывает потребности лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для обеспечения доступа в здания университета маломобильных граждан корпус на ул. Маркса, зд. 100 оборудован пандусом, поручнем и расширенными дверными проемами, корпус на ул. Ады Лебедевой, д. 89 оборудован системой вызова персонала для инвалидов (кнопка вызова персонала), имеются три мобильных подъемных платформы с электроприводом «БарсУГП-130-1». При необходимости платформы могут быть перевезены и использованы в любом учебном корпусе и (или) общежитии. При необходимости в университете могут быть созданы специальные места для парковки автотранспортных средств для инвалидов возле всех учебных корпусов. Ширина коридоров учебных корпусов соответствует нормативным требованиям для передвижения инвалидов-колясочников. В учебных корпусах по адресам: ул. Ады Лебедевой, д. 89, ул. Маркса, зд. 100, ул. Перенсона, д. 7 оборудованы санитарно-гигиенические комнаты для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оборудованы специальные рабочие места для обучающихся, пользующихся специальными инвалидными креслами-колясками, что предполагает увеличение размера зоны на одно место с учетом подъезда и разворота кресла-коляски, увеличения ширины прохода между рядами столов.

Для обучающихся с нарушением зрения приобретены переносные лупы «Руби», настольные лупы с подсветкой, имеются специальное программное обеспечение, позволяющее увеличивать шрифт на компьютере, воспроизводить текстовые документы.

Для обучающихся с нарушением слуха приобретены две FM-системы индивидуального пользования и стационарные наушники. При необходимости данное оборудование может быть перевезено и использовано в любом учебном корпусе.

# КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

(карта литературы)

«Повышение профессионального мастерства»

для студентов ООП

направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура, Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка, квалификация - бакалавр

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Количество экземпляров / точек доступа
<b>Обязательная литература</b>		
Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. - М.: Академия, 2009. - 256 с.	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(2), АУЛ(9)	15
Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. Спортивная тренировка (начало XXI века): монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2018. – 312 с.	ЭБС КГПУ <a href="http://elib.kspu.ru/document/30200">http://elib.kspu.ru/document/30200</a>	по паролю к сети kspu.ru
Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать монография/ Н. Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.	ЧЗ(1), АУЛ(19), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(7)	30
Основы медицинских знаний: учебное пособие / Р. И. Айзман [и др.]. - Новосибирск: Арга, 2011. - 224 с.	ФлЖ(5), ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(3), АУЛ(38)	50
Теория и методика физической культуры: учебник/ ред. Ю. Ф. Курамшин. - Б.м.: Советский спорт, 2007. - 464 с.	ИМЦ ФФКиС(5), АУЛ(35)	40
Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Г. С. Туманян. - М.: Академия, 2006. - 592 с.	АУЛ(31), ИМЦ ФФКиС(15), АНЛ(3), ЧЗ(1)	50
Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ Ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 431 с.	АУЛ(5), АНЛ(2), ИМЦ ФФКиС(2), ЧЗ(1)	10
<b>Дополнительная литература</b>		
Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения: учебник/ Ю. Д. Железняк [и др.] ; ред.: Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - 7-е изд., стер.. - М.: Академия, 2012. - 520 с.	ЧЗ(1), ФлЖ(3), КБПД(1)	5

Лахов, В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: Учебно-методическое пособие/ В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин; Ред. В.И. Лахов. - М.: Советский спорт, 2004. - 512 с.	ИМЦ ФФКиС(2), ЧЗ(1), АНЛ(4)	7
Матвеев, Л.П..Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: Лань, 2005. - 384 с	ЧЗ(1), АНЛ(2), АУЛ(2)	5
Блеер, А. Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник/ А. Н. Блеер, Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: Академия, 2010. - 464 с.	ЧЗ(1), СБО(1), ИМЦ ФФКиС(4)	6
Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер.. - М.: Академия, 2009. - 528 с.	ЧЗ(1), АНЛ(3), ИМЦ ФФКиС(1)	5
Лавриченко К.С. Партер в вольной борьбе: учебное пособие для студентов спортивного вуза. – Красноярск: СибГАУ, 2010. 104 с.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/5709">http://elib.kspu.ru/document/5709</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Чупрова Е.Д. Организация занятия по физической культуре в вузе: учебно-метод. пособие. – Красноярск: Сиб.гос.аэрокосмич.ун-т, 2011. – 76 с.	<a href="http://elib.kspu.ru/document/5704">http://elib.kspu.ru/document/5704</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Информационные справочные системы</b>		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992 – .	Научная библиотека (1-02)	локальная сеть вуза
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный

Согласовано:

зам. дир-ра научной биб-ки      И.В.      | Шушмина Е.В.      17.05.2018  
(должность структурного подразделения)      (подпись)      (Фамилия И.О.)      (дата)

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Название программы/ профиля</b>	<b>Количество зачетных единиц (кредитов)</b>
<b>Повышение профессионального мастерства</b>	<b>49.03.01 – Физическая культура (бакалавриат) Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка</b>	<b>12 кредитов (ЗЕТ)</b>
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие:		
Последующие: Научно-методическая деятельность в спорте, технологии спортивной подготовки, Общая теория спорта и ее прикладные аспекты		

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1			
	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Составить словарь спортивных терминов	<b>3</b>	<b>6</b>
	Конспект «Функции спорта»	<b>5</b>	<b>8</b>
	Схема «Классификация видов спорта»	<b>5</b>	<b>8</b>
	Основные направления развития спортивного движения. Презентация «Спорт высших достижений».	<b>5</b>	<b>8</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Анализ ответов на вопросы самоконтроля	<b>3</b>	<b>6</b>
Итого		<b>21</b>	<b>36</b>

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Составить комплексы упражнений для технической подготовки в избранном виде спорта	<b>3</b>	<b>5</b>
	Составить комплексы упражнений для тактической подготовки в избранном виде спорта	<b>3</b>	<b>5</b>
	Составить комплексы упражнений для физической подготовки в избранном виде спорта	<b>3</b>	<b>5</b>
	Составить комплекс заданий для психологической подготовки спортсменов	<b>3</b>	<b>5</b>
	Схема «Классификация содержания средств и методов, применяемых в процессе подготовки спортсменов»	<b>3</b>	<b>5</b>
	Написание реферата по выбранной теме	<b>4</b>	<b>5</b>

Промежуточный рейтинг-контроль	Анализ ответов на вопросы самоконтроля	<b>3</b>	<b>6</b>
Итого		<b>22</b>	<b>36</b>

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 3			
	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Составить 2 плана-конспекта тренировочных занятий в зависимости от периода/этапа подготовки	<b>3</b>	<b>5</b>
	Конспект «Принципы спортивной тренировки»	<b>3</b>	<b>5</b>
	Составить график периодизации учебно-тренировочного процесса на год	<b>3</b>	<b>5</b>
	Таблица «Периодизация системы подготовки спортсменов»	<b>3</b>	<b>5</b>
	Изучение научных публикаций по проблеме определения тренировочных нагрузок А.И. Завьялова, Д.Г. Миндиашвили и др	<b>5</b>	<b>8</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Анализ ответов на вопросы самоконтроля	<b>4</b>	<b>8</b>
Итого		<b>21</b>	<b>36</b>

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 4			
	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Конспект «Классификация соревнований»	<b>2</b>	<b>4</b>
	Составить положения на соревнования	<b>5</b>	<b>8</b>
	Конспект «Виды средств управления процессом тренировки»	<b>2</b>	<b>4</b>
	Сопровождение 5 тренировок в качестве ассистента на ЭКГ-контроле	<b>5</b>	<b>8</b>
	Подготовка доклада для выступления на семинаре «Проблемы современной тренировки»	<b>2</b>	<b>4</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная работа	<b>5</b>	<b>8</b>
Итого		<b>22</b>	<b>36</b>

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 5			
	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
Текущая работа	Написание реферата по	<b>3</b>	<b>4</b>

	истории правил соревнований и судейства		
	Составление пар участников соревнования, отработка жестов судей на соревнованиях	<b>5</b>	<b>8</b>
	Умение оценить технические действия на соревнованиях	<b>2</b>	<b>4</b>
	Судейство одной из схваток	<b>5</b>	<b>8</b>
	Подготовить плакат по технике безопасности	<b>2</b>	<b>4</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная работа	<b>5</b>	<b>8</b>
<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>36</b>

<b>Итоговый модуль</b>			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
Итоговый рейтинг-контроль	Дифференцированный зачет	<b>12</b>	<b>20</b>
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>20</b>

Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	min	max
	<b>120</b>	<b>200</b>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО НАБРАННЫХ БАЛЛОВ		СООТВЕТСТВИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ ЭКЗАМЕНУ
min	max	
< 120 либо незакрытый обязательный модуль		не аттестован
121	150	удовлетворительно
151	170	хорошо
171	200	отлично

**Карта материально-технической базы дисциплины  
«ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА»  
для обучающихся образовательной программы  
по направлению подготовки: 49.03.01 – Физическая культура,  
Направленность (профиль) образовательной программы – спортивная тренировка,  
квалификация - бакалавр**

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

**по очной форме обучения**

Аудитория	Оборудование (наглядные пособия, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-27	Микрофонный пульт-10шт., монитор-6шт., компьютер-2шт., телевизор-2шт., система видеоконференцсвязи-1шт., микрофон+модуль-1шт., телефон-1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-55	Компьютер – 3 шт., копировальный аппарат – 1шт. Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, каб. 3-22	Методические материалы, научная, научно-методическая литература по русскому языку, компьютер- 1 шт., принтер-1шт Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
660017, Красноярск, ул. Маркса, 100, 1-09 Зал общефизической подготовки	Скакалки - 30шт., фитболы -8шт., набивные мячи- 15шт., утяжелители - 15шт., турники, тренажеры 11шт., борцовский ковер - 1шт., гантели, штанга - 4шт., каремат -15шт., скамейка гимнастическая - 2шт., стенка гимнастическая -1шт., музыкальный центр - 1шт., боксерская груша, канат, гимнастический козел, шведская стенка-3шт
<b>Помещения для самостоятельной работы в КГПУ им. В.П. Астафьева</b>	
660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, 1-05 Центр самостоятельной работы	компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт Microsoft® Windows® 7 Professional Лицензия Dreamspark (MSDN AA). Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №2304- 180417-031116-577-384. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL). Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия). Mozilla Firefox – (Свободная лицензия). LibreOffice – (Свободная лицензия GPL). Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Консультант Плюс - (Свободная лицензия для учебных целей). Гарант - (Свободная лицензия для учебных целей) ноутбук-10 шт. Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2017/2018 учебный год  
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «О направленности (профиле) основных профессиональных образовательных программ в КГПУ им. В.П. Астафьева» от 07.02.2017 №36(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся термин «профиль» изменен на «направленность (профиль) образовательной программы».
2. В соответствии с приказом «О внесении изменений в Положение о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П.Астафьева»» от 01.03.2017 №98(п) в фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся внесены изменения в Приложении 1 п. 3.2.1:

<b>Прежнее наименование уровня</b>	<b>Новое наименование уровня</b>
« <b>высокий</b> уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»	« <b>продвинутый</b> уровень сформированности компетенций (87-100 баллов) отлично / зачтено»
« <b>продвинутый</b> уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»	« <b>базовый</b> уровень сформированности компетенций (73-86 баллов) хорошо / зачтено»
« <b>базовый</b> уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»	« <b>пороговый</b> уровень сформированности компетенций (60-72 баллов) удовлетворительно / зачтено»

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
протокол № 11 от 15.05.2017 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор



Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2018/2019 учебный год  
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В соответствии с приказом «Об утверждении Положения о формировании ФОС для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования — программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в КГПУ им. В.П.Астафьева от 28.04.2018 №297(п) актуализирован фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
2. Обновлен перечень используемого лицензионного программного обеспечения.
3. Обновлена современная профессиональная база данных и информационных справочных систем.
4. Карта литературного обеспечения дисциплины согласована с библиотекой.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
протокол № 11 от 18.05.2018 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор

Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор

А.И.Завьялов

В соответствии с приказом «О внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 05.07.2018 №457(п) в рабочей программе дисциплины и в фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в титулах внесены изменения в части преобразования Министерства образования и науки РФ в Министерство науки и высшего образования РФ.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе на 2019/2020 учебный год  
В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
протокол № 14 от 23.05.2019 г.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой теории и методики борьбы,

профессор



Д.Г. Миндиашвили

Директор

Департамента спортивных единоборств,

профессор



А.И.Завьялов

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БОРЬБЫ**



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
протокол № 11 от 18.05.2018 г.

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
совета направления подготовки  
протокол № 9 от 25.05.2018 г.

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по  
дисциплине

**«ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА»**

**Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура**

**Направленность (профиль) образовательной программы:  
«Спортивная тренировка»**

**Квалификация: бакалавр**

Составитель: А.И. Завьялов, д.п.н., профессор



## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Повышение профессионального мастерства» является установление соответствия уровня подготовки обучающихся и выпускников университета требованиям образовательного стандарта по реализуемому направлению подготовки 49.03.01 – физическая культура.

1.2. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **49.03.01** – Физическая культура;

- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, квалификация: бакалавр;

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

2. Перечень компетенций, подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины «Повышение профессионального мастерства»

1. Способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14)
2. Способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			№	Форма
ПК-14 Способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими	Основы учебной деятельности студента Спортивная борьба Элективные курсы по физической культуре Повышение профессионального мастерства	текущий контроль	1	Контрольная работа
			2	Реферат
		промежуточная аттестация	3	Зачет
			4	Диффер. зачет

действиями, средствами выразительности				
ПК-15 Способен осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	Основы учебной деятельности студента Биопедагогика Повышение профессионального мастерства	текущий контроль	1	Контрольная работа
			2	Реферат
		промежуточная аттестация	3	Зачет
			4	Диффер. зачет

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачетам и дифференцированному зачету.

3.2. Оценочные средства

3.2.1. Оценочные средства: вопросы к зачетам и диф.зачету, разработчик А.И. Завьялов.

#### Критерии оценивания по оценочным средствам «вопросы к зачету-3», «вопросы к диф.зачету-4»

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично/зачтено	(73 - 86 баллов) хорошо/зачтено	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ПК-14 Способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Обучающийся на высоком уровне способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Обучающийся на среднем уровне способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности
ПК-15 Способен осуществлять	Обучающийся на высоком уровне способен	Обучающийся на среднем уровне способен осуществлять	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен

самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму
--	---	--	---

\*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают: контрольные работы, написание реферата.

Оценочное средство *контрольные работы*, разработчик д.п.н., профессор Завьялов А.И.

Критерии оценивания по оценочному средству «*контрольные работы-1*».

Раскрытие темы на теоретическом уровне с корректным использованием научной терминологии	3 балла - тема полностью раскрыта на теоретическом уровне, в связях и обоснованиях, с корректным использованием научных терминов и понятий.
	2 балла - тема раскрыта при формальном использовании научных терминов.
	1 балл – тема обозначена на бытовом уровне; тема не раскрыта.
Итого: Продвинутый уровень	3 балла
Базовый уровень	2 балла
Пороговый уровень	1 балл

Критерии оценивания по оценочному средству «*написание реферата-2*».

Содержательная часть реферата:	3 балла – прослеживается четкая логика изложения материала, тема раскрыта полностью.
	2 балла – тема раскрыта недостаточно, логика изложения материала прослеживается в основной части реферата
	1 балл – тема не раскрыта, нарушена логика изложения материала
Итого: Продвинутый уровень	3 балла
Базовый уровень	2 балла
Пороговый уровень	1 балл

## 5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

### КИМ № 1. КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

#### МОДУЛЬ № 1,2

##### 1 вариант

1. Что такое спортивная тренировка?
2. Какие основные стороны включает в себя спортивная тренировка?
3. Раскройте методы строго регламентированного упражнения.
4. В чем суть принципа «Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация».
5. Что такое техническая подготовка и ее основная задача?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по цели применения?

##### 2 вариант

1. Что является целью спортивной тренировки?
2. Что представляют собой общая и специальная тренированность?
3. Перечислите словесные методы.
4. В чем суть принципа «Единство общей и специальной подготовки»?
5. Что такое тактическая подготовка и на что направлены общая и специальная подготовка?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по содержанию?

##### 3 вариант

1. Что такое тренированность?
2. Что является средствами спортивной тренировки, и на какие группы они делятся?
3. Какие методы относятся к наглядным?
4. В чем суть принципа «Непрерывность тренировочного процесса»?
5. Что такое физическая подготовка? Чем отличается общая и специальная физическая подготовка?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по сфере воздействия?

##### 4 вариант

1. Что такое подготовленность?
2. Что представляют собой избранные соревновательные упражнения?
3. Какие методы относятся к общепедагогическим?
4. В чем суть принципа «Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок»?
5. Что такое психическая подготовка и ее цель?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по адресату?

##### 5 вариант

1. Что такое спортивная форма?
2. Что представляют собой специально подготовительные упражнения?
3. Какие методы относятся к практическим?
4. В чем суть принципа «Волнообразность динамики нагрузок»?
5. Перечислите основные требования к технической подготовке.

6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по времени применения?

#### **6 вариант**

1. Что такое метод спортивной тренировки?
2. Что представляют собой общеподготовительные упражнения?
3. На какие две основные группы делятся методы спортивной тренировки?
4. В чем суть принципа «Цикличность тренировочного процесса»?
5. Что такое тактические знания и тактическое мышление?
6. На какие группы в процессе психической подготовки делятся средства и методы по характеру применения?

### **МОДУЛЬ № 3, 4**

#### **1 вариант**

1. Цели и задачи спортивной тренировки
2. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
3. Спорт как социальное явление.

#### **2 вариант**

1. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
2. Средства спортивной тренировки
3. Социальные функции спорта.

#### **3 вариант**

1. Организация и проведение соревнований.
2. Методы спортивной тренировки
3. Классификация видов спорта.

#### **4 вариант**

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Управление процессом тренировки в различных видах спорта.
3. Система подготовки спортсмена.

#### **5 вариант**

1. Проблемы периодизации тренировки.
2. Комплексный контроль в различных видах спорта.
3. Основные направления в развитии спортивного движения.

#### **6 вариант**

1. Классификация соревнований.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
3. Спорт высших достижений.

#### **7 вариант**

1. Проблемы современной тренировки.
2. Характеристика спортивной тренировки.
3. Спортивно-тактическая подготовка.

#### **8 вариант**

1. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена.
2. Спортивно-техническая подготовка.

### 3. Физическая подготовка.

#### **9 вариант**

1. Психическая подготовка.
2. Теоретическая подготовка.
3. Классификация содержания средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов.

### **МОДУЛЬ № 5**

#### **1 вариант**

1. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
2. Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством
3. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям

#### **2 вариант**

1. Оборудование места соревнований и общие требования к ним
2. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд
3. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады

#### **3 вариант**

1. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря
2. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности

### **КИМ № 2. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ**

1. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям
2. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
3. Психофизиологические особенности спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях.
4. Восстановления спортсменов в годичном цикле.
5. Адаптация спортсменов в условиях высокогорья.
6. Профильные темы по культивируемым видам спорта
7. Разработка документального сопровождения тренировочного процесса в видах борьбы с учетом этапов спортивной подготовки спортсменов.
8. Методики анализа технико-тактических действий в соревновательной деятельности (арсенал технического запаса спортсмена)
9. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсмена
10. Психолого-педагогические проблемы в спорте. Психология лидера.
11. Спортивные травмы. Диагностика. Лечение.

12. Профессиональные заболевания в спорте.
13. Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов.
14. Современные методики формирования техники.
15. Современные технологии отбора. Наследственные предпосылки.
16. Проблема наращивания мышечной массы в культивируемом виде спорта
17. Методика анализа причин поражения в соревновательной деятельности спортсменов-борцов:
  - психологических;
  - тактических;
  - технических;
  - функциональных;
  - физического развития.

### **КИМ № 3 ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

#### **МОДУЛЬ № 1**

1. Основные понятия, относящиеся к спорту
2. Спорт как социальное явление
3. Социальные функции спорта.
4. Классификация видов спорта.
5. Система подготовки спортсмена
6. Основные направления в развитии спортивного движения.
7. Спорт высших достижений.

#### **МОДУЛЬ № 2**

1. Основные стороны спортивной подготовки спортсмена
2. Спортивно-техническая подготовка
3. Спортивно-тактическая подготовка.
4. Физическая подготовка.
5. Теоретическая подготовка.
6. Психическая подготовка.
7. Классификация содержания средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов.

#### **МОДУЛЬ № 3**

1. Цели и задачи спортивной тренировки.
2. Средства спортивной тренировки.
3. Методы спортивной тренировки
4. Принципы спортивной тренировки.
5. Проблемы периодизации тренировки в различных группах видов спорта
6. Периодизация как основной принцип тренировки.
7. Инновационные подходы к проблеме периодизации спортивных нагрузок

## МОДУЛЬ № 4

1. Соревнования как неотъемлемая часть спорта.
2. Классификация соревнований
3. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов
4. Организация и проведение соревнований
5. Управление процессом тренировки в различных видах спорта
6. Комплексный контроль в различных видах спорта.
7. Тренировочные и соревновательные нагрузки
8. Проблемы современной тренировки.
9. Характеристика спортивной тренировки

## МОДУЛЬ № 5

1. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
2. Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством
3. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям
4. Оборудование места соревнований и общие требования к ним
5. Обязанности и права участников соревнований и общие требования к представителям, тренерам, секундантам и капитанам команд
6. Формирование судейской коллегии и общие требования к ней. Основные функции судейской бригады
7. Права и обязанности главного судьи, зам. главного судьи, главного секретаря
8. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности

## КИМ № 4 ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. История правил соревнований и судейство: характер и способы проведения.
2. Взаимосвязь правил соревнований и судейства с технико-тактическим мастерством
3. Этапы организационной работы при подготовке к соревнованиям
4. Оборудование места соревнований и общие требования к ним.
5. Психологические особенности спортсменов в период подготовки и участия в соревнованиях.
6. Восстановления спортсменов в годичном цикле.
7. Адаптация спортсменов в условиях высокогорья.
8. Профильные темы по культивируемым видам спорта
9. Разработка документального сопровождения тренировочного процесса в видах борьбы с учетом этапов спортивной подготовки спортсменов.
10. Методики анализа технико-тактических действий в соревновательной деятельности (арсенал технического запаса спортсмена)

11. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсмена
12. Психолого-педагогические проблемы в спорте. Психология лидера.
13. Спортивные травмы. Диагностика. Лечение.
14. Профессиональные заболевания в спорте.
15. Современные методики повышения физической работоспособности спортсменов.
16. Современные методики формирования техники.
17. Современные технологии отбора. Наследственные предпосылки.
18. Проблема наращивания мышечной массы в культивируемом виде спорта
19. Методика анализа причин поражения в соревновательной деятельности спортсменов-борцов:
  - психологических;
  - тактических;
  - технических;
  - функциональных;
  - физического развития.