

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.В. Гадалов

2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

Направление подготовки / специальность
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профиль/программа подготовки
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

Владимир
2021

	<p>нию.</p> <p>ОПК-2.3. Владеет методами антропометрических измерений, оценки функционального состояния человека, исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта.</p>	<p>Владеет знаниями о проведении с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни.</p>	
<p>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-4.1. Знает историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре; классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.</p> <p>ОПК-4.2. Умеет применять методы, средства и методические приемы физической, технической и тактической подготовки при проведении занятий по ИВС; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение, регламент и расписание спортивных мероприятий; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных судей. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно – оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования и мероприятий оздоровительного характера; - оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований; - составлять документацию по про- 	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание</p>

	<p>ОПК-4.3. Владеет терминологией, техникой выполнения и демонстрации основных двигательных действий, методикой проведения тренировочных занятий по ИВС.</p>	<p>ведению соревнований по установленному образцу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; - использовать собственный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний и мероприятий; - участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта. 	
<p>ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>ОПК-9.1. Знает роль, основные слагаемые, методике проведения педагогического контроля, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре.</p> <p>ОПК-9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, тестирования подготовленности спортсменов, использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма.</p> <p>ОПК-9.3. Владеет методами измерения и оценки физического развития, двигательных качеств,</p>	<p>Знает методы оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека, механические характеристики тела человека и его движений, роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, нормативные требования и показатели физической подготовленности,</p> <p>Владеет методиками контроля и оценки техники, тактической и физической подготовленности в ИВС, особенности оценивания процесса соревновательной деятельности и учебно- тренировочного процесса в ИВС.</p> <p>Умеет определять протекание восстановительных процессов, осуществлять контроль за состоянием различных функциональных систем</p>	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание</p>

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: овладение студентами основами знаний в сфере профессиональной деятельности и умениями использовать их в своей повседневной практической работе в организации и управлении физической культурой и спортом. Ознакомление и овладение широким спектром организационной системы управления спортивными и физкультурными предприятиями. Ознакомление с организацией проведения учебно-тренировочного процесса по базовым видам спорта.

Задачи изучения дисциплины:

- формирование мировоззренческих взглядов на состояние и развитие наиболее популярных и развитых видов спорта в разные периоды развития человеческого общества;
- формировать активность и стремление студентов понимать логику развития различных видов спорта;
- формировать осознанность места и роли разных видов спорта в историческом процессе развития физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к базовой части учебного плана.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК - 2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС, общие положения и требования нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации. ОПК-2.2. Умеет проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию	Знает - основы организации здорового образа жизни, основные составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; Умеет рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни. Может формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.	Тестовые вопросы Ситуационные задачи

	функционального, психологического состояния человека с учетом возраста и пола.	жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола. проводить тестирование подготовленности занимающихся ИВС, анализировать результаты педагогического контроля в ИВС.	
ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований	ОПК-13.1. Знает виды соревнований, правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; федеральный стандарт спортивной подготовки по ИВС. ОПК-13.2. Умеет планировать проведение спортивных соревнований по ИВС.	Знает: - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение, регламент и расписание спортивных мероприятий; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных судей. Умеет: - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно – оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования и мероприятий оздоровительного характера; - оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - применять апелляционные проце-	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание

	<p>ОПК-13.3. Владеет методикой подготовки положения о соревновании: навыками организации и проведения соревнований по ИВС, участия в судействе спортивных соревнований.</p>	<p>дуры при несправедливом судействе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать собственный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом подготовки положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний и мероприятий; - участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта. 	
<p>ОПК -14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1. Знает принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту.</p> <p>ОПК-14.2. Умеет определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; осуществлять контроль эффективности тренировочного и образовательного процессов.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной 	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание</p>

	<p>ОПК-14.3. Владеет методикой проведения педагогического наблюдения и анализа занятия, физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств БВФСД, ИВС.</p>	<p>деятельности. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработками методического обеспечения тренировочного процесса; - методиками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. 	
<p>ПК-4. Способен проводить отбор занимающихся и оценку их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</p>	<p>ПК-4.1. Знает медицинские, медико - биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы занимающихся в группах этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства; методики комплексной оценки подготовленности занимающихся; методики медико-биологического и психологического тестирования; методы сбора, систематизации и аналитической обработки информации.</p> <p>ПК-4.2. Умеет вести отчетную документацию по отбору занимающихся на этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности планирования и методического обеспечения спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомио-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и 	<p>Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание</p>

	<p>ПК-4.3. Владеет навыками организации выполнения занимающимися контрольных испытаний, соревновательных и контрольных прикидок для принятия решения о переводе занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, фиксацией и аналитической обработкой результатов тестирования.</p>	<p>функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методиками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - методиками применения базовых методов и методиками исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; 	
--	---	--	--

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

Тематический план

Форма обучения - очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	История появления и развития спортивных единоборств	3	1-4	4	4		4	12	
2	Специфические особенности спортивных единоборств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.	3	5-8	4	4		4	12	Рейтинг - контроль 1
3	Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития – греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, дзюдо, бокс, тхэквондо	3	9-12	4	4		4	12	Рейтинг-контроль 2
4	Российские спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном	3	13-14	2	2		2	12	

	этапе развития спорта. Борьба самбо – национальный вид спорта, появившийся и получивший развитие в СССР и России.								
5	Восточные единоборства - не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта.	3	15-16	2	2		2	12	
6	Региональные, всероссийские и международные Федерации по спортивным единоборствам.	3	17-18	2	2		2	12	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>3</u> семестр:				18	18			72	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине			108 часов	18	18			72	зачет

Тематический план

Форма обучения - заочная

Трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	История появления и развития спортивных единоборств	3	1-4	2	1		1	22	
2	Специфические особенности спортивных единоборств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.	3	5-8	1	1		1	22	Рейтинг - контроль 1
3	Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития – греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, дзюдо, бокс, тхэквондо	3	9-12	1	1		1	22	Рейтинг-контроль 2
4	Российские спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта. Борьба самбо – национальный вид спорта, появившийся и получивший развитие в СССР и России.	3	13-14		2		2	22	
5	Восточные единоборства - не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта.	3	15-16		1		1	22	

6	Региональные, всероссийские и международные Федерации по спортивным единоборствам.	3	17-18		2		2	22	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>3</u> семестр:			144	4	8			132	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине			144 часа	4	8			132	зачет

Тематический план

Форма обучения - заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	История появления и развития спортивных единоборств	3	1-4	2				22	
2	Специфические особенности спортивных единоборств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.	3	5-8	1				22	Рейтинг - контроль 1
3	Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития – греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, дзюдо, бокс, тхэквондо	3	9 -12	1				22	Рейтинг-контроль 2
4	Российские спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта. Борьба самбо – национальный вид спорта, появившийся и получивший развитие в СССР и России.	3	13-14		2		2	22	
5	Восточные единоборства - не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта.	3	15-16		1		1	24	
6	Региональные, всероссийские и международные Федерации по спортивным единоборствам.	3	17-18		1		1	24	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>3</u> семестр:									зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине			144 часа	4	4			136	зачет

Тематический план
Форма обучения - заочная (ускоренное обучение на базе СПО)
Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	В форме практической подготовки		
1	История появления и развития спортивных единоборств	3	1-4	2				22	
2	Специфические особенности спортивных единоборств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.	3	5-8	1				22	Рейтинг - контроль 1
3	Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития – греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, дзюдо, бокс, тхэквондо	3	9 -12	1				22	Рейтинг-контроль 2
4	Российские спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта. Борьба самбо – национальный вид спорта, появившийся и получивший развитие в СССР и России.	3	13-14		2		2	22	
5	Восточные единоборства - не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта.	3	15-16		1		1	24	
6	Региональные, всероссийские и международные Федерации по спортивным единоборствам.	3	17-18		1		1	24	Рейтинг-контроль 3
Всего за ___ семестр:				4	4			136	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине			144 часа	4	4			136	зачет

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. История появления и развития спортивных единоборств

Содержание. Возникновение и развитие боевых и спортивных единоборств в Мире и в России. Появление различных спортивных единоборств в процессе развития челове-

ческого общества. Возникновение и развитие единоборств в первобытно – общинное время (наскальные рисунки). Спортивные и подвижные игры в «Античное время» (скульптуры, письменные свидетельства). Развитие боевых и спортивных единоборств в условиях средневековья.

Тема 2. Специфические особенности спортивных единоборств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.

Содержание. Появление современных спортивных единоборств. Развитие единоборств в настоящее время. Средства и методы физического воспитания применительно к единоборствам. Основные понятия теории и методики спортивных единоборств. Обще-педагогические и специфические принципы физического воспитания и спортивной деятельности применительно к спортивным единоборствам.

Тема №3. Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития – греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба.

Содержание. Греко-римская борьба – этапы развития, достижения советских и российских атлетов (Иван Поддубный, Александр Карелин, Роман Власов и др.). Достижения владимирских борцов греко – римского стиля. Вольная борьба – этапы развития, достижения отечественных борцов (Александр Медведь, Иван Ярыгин и др.). Женская борьба – этапы развития, достижения российских спортсменов.

Тема №4. Российские спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта. Борьба самбо – национальный вид спорта, появившийся и получивший развитие в СССР и России.

Содержание. Спортивные единоборства в древней Руси. Возрождение спортивных единоборств в Мире в 18-19 веках (бокс, цирковая борьба). Состояние спортивной борьбы в России в настоящее время. Возникновение борьбы самбо в Советском Союзе. Основатели борьбы самбо (Василий Ощепков, Виктор Спиридонов, Анатолий Харлампиев, Евгений Чумаков). Направления самбо (спортивное, боевое, служебно-прикладное). Правила проведения соревнований по различным направлениям самбо. Экипировка спортсменов.

Тема № 5. Восточные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта.

Содержание. История появления и развития современных спортивных единоборств. Восточные единоборства (карате, джиу-джитсу, дзюдо, тхэквондо и др.). Спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр, но получившие развитие в Российской Федерации на современном этапе развития. Единоборство, созданное в России – рукопашный бой.

Тема № 6. Региональные, всероссийские и международные Федерации по спортивным единоборствам.

Содержание. Цели, задачи, направления работы федераций спортивных единоборств. Федерация спортивной борьбы России (греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, «греплинг», «панкратион»). Федерация бокса России (любительский, профессиональный бокс). Федерация самбо России (спортивное, боевое самбо). Организация подготовки спортивного резерва. Система отбора лучших спортсменов.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. История появления и развития спортивных единоборств

Содержание. Возникновение и развитие боевых и спортивных единоборств в Мире и в России. Развитие различных спортивных игр в процессе эволюции человеческого об-

щества. Возникновение и развитие спортивных игр в первобытно – общинное время (наскальные рисунки). Спортивные и боевые единоборства в «Античное время» (скульптуры, письменные свидетельства). Развитие единоборств в условиях средневековья. Возрождение спортивной борьбы в «Новое время». Появление различных видов и направлений спортивной борьбы.

Тема 2. Специфические особенности спортивных единоборств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.

Содержание. Формирование наиболее важных для спортивных единоборств физических и психологических качеств у спортсменов - борцов согласно теории и методики физического воспитания и спорта. Средства и методы физического воспитания применительно к спортсменам, занимающимся борьбой. Основные понятия теории и методики спортивных единоборств. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания и спортивной деятельности применительно к единоборствам.

Тема №3. Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития – греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, дзюдо, бокс, тхэквондо.

Содержание. Греко- римская борьба, древнейшее спортивное единоборство, зародившееся в древней Греции. Достижения владимирских борцов греко – римского стиля (Эдуард Никифоров, Дмитрий Тимофеев, Абуязид Манцигов и др.). Вольная борьба – этапы развития, достижения отечественных борцов (Александр Медведь, Иван Ярыгин, Анатолий Белоглазов и др.). Женская борьба – этапы развития, достижения российских спортсменок. Методики подготовки спортсменов в спортивных единоборствах. Вольная борьба – этапы развития, достижения отечественных борцов (Александр Медведь, Иван Ярыгин и др.). Женская борьба – этапы развития, достижения российских спортсменок. Борьба дзюдо, бокс и др.

Тема №4. Российские спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта. Борьба самбо – национальный вид спорта, появившийся и получивший развитие в СССР и России.

Содержание. Возникновение борьбы самбо в Советском Союзе. Основатели борьбы самбо (Василий Ощепков, Виктор Спиридонов, Анатолий Харлампиев, Евгений Чумаков). Направления самбо (спортивное, боевое, служебно-прикладное). Правила проведения соревнований по различным направлениям самбо. Экипировка спортсменов.

Единоборство, созданное в России и получившее международное признание – рукопашный бой.

Тема № 5. Восточные единоборства - спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития.

Содержание. История появления и развития современных спортивных единоборств. Восточные единоборства (карате, джиу-джитсу, дзюдо, тхэквондо и др.). Особенности тренировочного процесса и системы воспитания спортсменов в данных единоборствах. Восточные спортивные единоборства, не входящие в программу Олимпийских игр, но получившие развитие в Российской Федерации в настоящее время.

Тема № 6 Региональные, всероссийские и международные федерации по спортивным единоборствам.

Содержание. Цели, задачи, направления работы федераций спортивных единоборств. Федерация спортивной борьбы России (греко-римская борьба, вольная борьба, женская борьба, «грепплинг», «панкратион»). Федерация бокса России (любительский,

5. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- А) физическим образованием; В) физическим развитием;
- Б) физическим воспитанием; Г) физической культурой.

6. Какого признака классификации физических упражнений не существует?

- А) Исторического.
- Б) Физиологического (по зонам мощности).
- В) Информационного.
- Г) Структуры движений.

7. Двигательными умениями и навыками принято называть:

- А) правильное выполнение двигательных действий;
- Б) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- В) способы управления двигательными действиями;
- Г) уровень владения движением при активизации внимания.

8. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- А) Принцип сознательности и активности. В) Принцип научности.
- Б) Принцип доступности и индивидуализации. Г) Принцип связи теории с практикой.

Рейтинг-контроль 2. Развитие спортивных единоборств в странах Европы, Азии и Северной Америки. Развитие единоборств в России в период с восемнадцатого века и до наших дней. Научно-технический прогресс и его влияние на состояние спортивных единоборств в настоящее время. Основные правила и порядок проведения соревнований по спортивным единоборствам.

Примеры тестовых заданий

3. Какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания в отношении трудовой или иной деятельности.

- А) Физическая подготовка. Б) Физическая работоспособность.
- В) Физическое состояние. Г) Физическое совершенствование.

4. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- А) Метод сопряженного воздействия. Б) Игровой метод.
- В) Метод круговой тренировки. Г) Соревновательный метод

3. Относительная сила – это:

- А) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- Б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- В) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- Г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

4. Что такое «стретчинг» ?

- А) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

- Б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- В) гибкость, проявляемая в движениях;
- Г) мышечная напряженность

5. Какое понятие представлено в данном определении: - вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей, овладение специальными знаниями в сфере физической культуры и спорта.

- А) Физическая культура.
- Б) Физическое воспитание.
- В) Физическое образование.
- Г) Физическая подготовка.

6. Какой из методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

- А) Метод сопряженного воздействия.
- Б) Игровой метод.
- В) Метод круговой тренировки.
- Г) Метод переменного-непрерывного упражнения.

7. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- А) скоростным индексом;
- Б) абсолютным запасом скорости;
- В) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- Г) скоростной выносливостью

8. Как изменяется общая физическая работоспособность при снижении кислородной емкости крови?

- А) Не изменяется
- Б) Повышается
- В) Понижается
- Г) Существенно повышается

Рейтинг – контроль 3. Спортивные единоборства, входящие в программу Олимпийских игр. Спортивные единоборства, не входящие в программы олимпийских игр, но пользующиеся популярностью в России и Мире. Спортивные федерации и профессиональные спортивные лиги по наиболее популярным спортивным единоборствам.

Примеры тестовых заданий

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни. Что это такое?

- А) Спорт.
- Б) Валеология
- В) Система физического воспитания.
- Г) Физическая культура

2. Двигательными умениями и навыками принято называть:

- А) правильное выполнение двигательных действий;
- Б) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- В) способы управления двигательными действиями;
- Г) уровень владения движением при активизации внимания.

3. **Что относится к основным специфическим средствам физического воспитания?**

- А) Гигиенические факторы Б) Физкультурно-оздоровительная техника
В) Оздоровительные силы природы Г) Физические упражнения

4. **Разница между величинами активной и пассивной гибкостью называется:**

- А) амплитудой движений;
Б) подвижностью в суставах;
В) дефицитом активной гибкости;
Г) индексом гибкости

6. **Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- А) Принцип сознательности и активности.
Б) Принцип доступности и индивидуализации.
В) Принцип научности.
Г) Принцип связи теории с практикой.

7. **Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:**

- А) скоростным индексом;
Б) абсолютным запасом скорости;
В) коэффициентом проявления скоростных способностей;
Г) скоростной выносливостью

8. **Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:**

- А) физическим образованием; Б) физическим воспитанием;
В) физическим развитием; Г) физической культурой.

Относительная сила – это:

- А) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
Б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
В) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
Г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень вопросов к зачету

1. Характеристика основных понятий ТМФК: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт".
2. Специфические методы физического воспитания
3. Педагогические методы физического воспитания
4. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
5. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей.
6. Скоростные способности. Педагогические технологии развития быстроты.
7. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости.
8. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости.
9. Специфические методы физического воспитания (игровой метод)
10. Специфические методы физического воспитания (соревновательный метод).

11. Специфические методы физического воспитания (метод круговой тренировки).
12. Методы строго регламентированного упражнения.
13. Соревновательная нагрузка и вопросы ее нормирования
14. Тренировочная нагрузка и ее нормирование
15. Система физического воспитания в Российской Федерации
16. Основы теории и методики подготовки спортсменов в греко – римской и вольной борьбе.
17. Основы теории и методики подготовки спортсменов в самбо
18. Основы теории и методики подготовки спортсменов в боксе и рукопашном бое
19. Основы теории и методики подготовки спортсменов в восточных единоборствах (айкидо)
20. Развитие базовых спортивных единоборств в разных странах (пример страны по выбору студента).
21. Состояние развития базовых спортивных единоборств (олимпийские виды спорта) в России в настоящее время.
22. Научно-технический прогресс и развитии спортивных единоборств .
23. Особенности системы проведения соревнований по спортивным единоборствам.
24. Место спортивных единоборств в структуре физкультурного образования начальных, средних и высших учебных заведений.
25. Основы методики подготовки спортсменов в различных спортивных единоборствах (по выбору студента один из видов спорта).
26. Особенности проявления личностных качеств и образа жизни спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами.
27. Виды спортивных единоборств, получивших наибольшую популярность в Мире.
28. Региональные федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
29. Всероссийские федерации по видам спортивных единоборств, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).
30. Международные федерации по спортивным единоборствам, их структура, устав, сфера деятельности (вид спорта по выбору студентов).

Самостоятельная работа студента

Тематика рефератов к разделу (спортивные единоборства)
курса «Теория и методика избранного вида спорта»

1. Научно-теоретическая, методологическая основа изучения теории и методики избранного вида спорта на примере спортивных единоборств.
2. Происхождение спортивных единоборств в античное время. Первые известные виды единоборств.
3. История развития спортивных единоборств на примере греко-римской борьбы.
4. Появление и развитие спортивных единоборств в странах Востока (Япония, Китай и др.).
5. Общероссийские федерации по видам спортивных единоборств, их структура (вид спорта по выбору студентов).
6. Международные федерации по видам спортивным единоборствами, их структура (по выбору студентов).
7. История развития спортивных единоборств на примере борьбы самбо.
8. История развития и методика подготовки спортсменов в спортивных единоборстве на примере борьбы дзюдо
9. История развития и методика подготовки спортсменов в единоборствах на примере восточных единоборств (карате, джиу-джитсу, айкидо и др.)

10. История развития и методика подготовки спортсменов в единоборствах на примере вольной борьбы.
11. Методика подготовки спортсменов в единоборствах на примере греко-римской борьбы.
12. История развития и методика подготовки спортсменов в единоборствах на примере восточных единоборств
13. Международные федерации по видам спортивным единоборствами, их структура (по выбору студентов).
14. Общероссийские федерации по видам спортивных единоборств, их структура (вид спорта по выбору студентов).
15. Специфические методы физического воспитания в спортивных единоборствах
16. Педагогические методы физического воспитания в спортивных единоборствах
17. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
18. Силовые способности. Педагогические технологии развития силовых способностей в спортивных единоборствах.
19. Скоростные способности. Педагогические технологии развития быстроты в спортивных единоборствах.
20. Выносливость. Педагогические технологии развития выносливости в спортивных единоборствах.
21. Гибкость. Педагогические технологии развития гибкости в спортивных единоборствах.
22. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах (на примере вида спорта по выбору студента)
23. Появление спортивных единоборств в античное время (Древняя Греция, Римская империя и др.).
24. Появление первых спортивных единоборств в России. Первые известные отечественные виды единоборств.

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
1. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .— 11-е изд., стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с. : ил., табл. — (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат) .— Библиогр.: с. 472-473 .— ISBN 978-5-7695-9526-4. ВлГУ	2012		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN978-5-2306578881.html

Магомедов Н.М. Особенности организации и методики занятий студентов греко-римской борьбой в вузе: учебное пособие/ Магомедов Н.М., Заботин В.Г., Лаврентьев А.Б.; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир. Владимирское книжное изд-во «Собор», 2011 – 68 с. – ISBN 978-5-9984-0161-9	2011	20	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/3035
На пути к спортивному совершенству: учебное пособие/ Л. В. Логинов; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ).— Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2012—159с. ISBN 978-5-9984-0282-1	2012	61 экз.	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle
Гадалов, А. В. Правовые основы и тактика применения физической силы и боевых приемов борьбы в различных ситуациях [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / А. В. Гадалов; Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых (ВлГУ), 2015. — 72 с. : ил. — ISBN 978-5-9984-0602-7	2015	20	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle

Дополнительная литература

1. Магомедов Н.М., Бабаков А.И. Воспитание юных борцов в многонациональных спортивных коллективах: учебное пособие / Н.М. Магомедов, А.И. Бабаков; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир. Владимирское книжное изд-во «Собор», 2012 – 132 с. – ISBN 978-5-904418-92-2.	2012	61	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов — 11-е изд., — Москва: Академия, 2015 — 479 с.	2015		http://www.studentlibrary.ru/book ISBN 978-5-7695-9526-4. .html
Зезюлин, Ф.М. . Система самбо : учебное пособие : [70-летию создания борьбы самбо посвящается] / Ф. М. Зезюлин, Б. Р. Ротенберг: — Владимир : Собор, 2008. — 207 с. : ил., табл.— ISBN 978-5-94002-707-2.	2008	10	http://e.lib.vlsu.ru:80/handle

6.2. Периодические издания

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
3. Культура физическая и здоровье
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина
5. Адаптивная физическая культура
6. Вестник спортивной науки

6.3. Интернет-ресурсы

1. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

2. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры сайты спортивных федераций РФ
3. <http://www.aiki.ru> — Федерация айкидо
4. <http://www.karate.org.ru> — Федерация оямакиокушинкай каратэ-до
5. <http://www.frb.nm.ru> — Федерация рукопашного боя
6. <http://www.olympic.ru> (Сайт Олимпийского комитета России);
7. <http://www.infosport.ru> (Сайт ЗАО “Инфоспорт”).
8. <http://www.sambo.nm.ru> — Федерация самбо России
9. <http://www.grekoroman.nm.ru> — Федерация греко-римской борьбы России

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в аудитории №108 спортивного корпуса №3 ВлГУ (ул. Университетская, д.1).

Для проведения лекций по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» используется мультимедийная аудитория №109, где имеется компьютер с выходом в интернет и стационарный мультимедийный проектор, экран, доска (спортивный корпус №3),

Практические работы проводятся в аудитории №106 спортивного корпуса №3 ВлГУ (ул. Университетская, д.1).

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3 9600.18202 (win8/1RTM), пакет офисных программ Microsoft Windows Professional Plus 2013, Microsoft Visio Professional Plus 2013.

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 20____ / 20____ учебный года

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на 20____ / 20____ учебный года

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

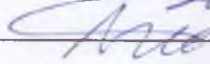
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на 20____ / 20____ учебный года

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочую программу составил _____  _____ Гадалов А.В.

Рецензент Директор ГБУ ВО «ЦСП «ШВСМ» _____  _____ Логвинов А.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Заведующий кафедрой _____  _____ Батоцыренова Т.Е.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 49.03.01 «Физическая культура»

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии _____  _____ Батоцыренова Т.Е.