

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  
Проректор  
по образовательной деятельности  
А.А.Панфилов  
2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль/программа подготовки Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования Бакалавриат

Форма обучения Очная

Се- местр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/ за- чет/зачет с оцен- кой)
3	3/108	18	18	-	72	зачет
Итого	3/108	18	18	-	72	зачет

Владимир 2020

ФС-119

## 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 ОПОПВО

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

Пререквизиты дисциплины: «Теория и методика физической культуры», «Биомеханика двигательной деятельности», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Повышение профессионального мастерства».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частичное освоение	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li><li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;</li><li>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;</li><li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</li></ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li><li>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;</li><li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li><li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li></ul> <b>Уметь:</b>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить с обучающимися теоретические занятия и беседы о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.</li> <li>- занятий по обучению технике базовых видов спорта;</li> <li>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;</li> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> </ul>
<p>ОПК-1</p> <p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	Частичное освоение	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств спорта;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в атлетической гимнастике.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>
<p>ОПК - 2</p> <p>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	Частичное освоение	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»;</li> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анатомо-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;</li> <li>- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС;</li> <li>- особенности детей, одаренных в ИВС;</li> <li>- методики массового и индивидуального отбора в ИВС.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li> <li>- методиками применения базовых методов и методиками исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- проводить тестирования подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- выявлять наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной подготовки.</li> </ul>
ОПК-4 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно - ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Частичное освоение	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li> <li>- основы организации здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни;</li> <li>- формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведением с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима.</li> </ul>
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Частичное освоение	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по видам спорта;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях спортом;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по видам спорта.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники</li> </ul>



		<p>безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведением бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведением инструктажа по технике безопасности на занятиях;</li> <li>- обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по видам спорта.</li> </ul>
<p>ОПК-9</p> <p>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</li> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса;</li> <li>- нормативные требования и показатели физической подготовленности,</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики контроля и оценки техники, тактической и физической подготовленности в ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;</li> <li>- осуществлять контроль за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</li> <li>- проводить тестирование подготовленности занимающихся ИВС;</li> <li>- анализировать результаты педагогического контроля в ИВС.</li> </ul>
<p>ОПК-11</p> <p>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно - спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств;</li> <li>- направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта;</li> <li>- основные источники получения информации в сфере фи-</li> </ul>

		<p>зической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- подбирать и использовать методы исследования в ИВС;</li> <li>- интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом использования исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в ИВС.</li> </ul>
<p>ОПК – 13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</li> <li>- положение, регламент и расписание спортивных мероприятий;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта;</li> <li>- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>- правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения;</li> <li>- состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных судей.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно – оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>- определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования и мероприятий оздоровительного характера;</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований;</li> <li>- составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу;</li> <li>- применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе;</li> <li>- использовать собственный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом подготовки положения о соревновании;</li> <li>- определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников;</li> <li>- участия в судействе спортивно- оздоровительных состязаний и мероприятий;</li> <li>- участия в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта.</li> </ul>
<p>ОПК 14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- 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 деятельности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработками методического обеспечения тренировочного процесса;</li> <li>- методиками планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</li> </ul>

<p>ОПК - 15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно - массовых мероприятий</p>	<p>Частичное освоение</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю строительства спортивных сооружений;</li> <li>- классификацию спортивных сооружений;</li> <li>- особенности спортивных сооружений для различных видов спорта;</li> <li>- состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность;</li> <li>- правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>- устройство и классификации сооружений для лёгкой атлетики;</li> <li>- устройство и классификации плавательных бассейнов;</li> <li>- устройство сооружений для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека;</li> <li>- устройство и классификацию сооружений для игровых видов спорта;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</li> <li>- разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование;</li> <li>- использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования;</li> <li>- судейской категорией для участия в судействе соревнований по ИВС;</li> <li>- умением проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам ведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря.</li> </ul>
--	---------------------------	---



#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	История появления и развития спортивных единоборств	3	1-4	4	4		12	6/50	
2	Специфические особенности спортивных единоборств. Основные требования, предъявляемые к условиям проведения соревнований по спортивным единоборствам.	3	5-8	4	4		12	2/50	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		12	4/50	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		12	2/50	
5	Восточные единоборства - не входящие в программу Олимпийских игр на современном этапе развития спорта.	3	15-16	2	2		12	2/50	
6	Региональные, всероссийские и международные Федерации по спортивным единоборствам.	3	17-18	2	2		12	2/50	Рейтинг-контроль 3
Всего за <u>2</u> семестр:				18	18		72	18/50	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									нет
Итого по дисциплине				18	18		72	18/50	зачет

## Содержание лекционных занятий по дисциплине

### Тема 1. История появления и развития спортивных единоборств

Содержание. Возникновение и развитие боевых и спортивных единоборств в Море и в России. Появление различных спортивных единоборств в процессе развития человеческого 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. Общие 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 Море 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 общества. 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, профессиональный бокс). Федерация самбо России (спортивное, боевое самбо). Организация подготовки спортивного резерва. Система отбора лучших спортсменов.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «Повышение профессионального мастерства (атлетическая гимнастика)» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Групповая дискуссия (темы №1, 2, 6);
- Ролевые игры (тема №4, 5);
- Анализ ситуаций (тема №3);
- Тренинг (темы № 1,5);
- Разбор конкретных ситуаций (тема № 4, 5);

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **Текущий контроль успеваемости**

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены контрольные вопросы по тематике разделов дисциплины.

#### **Рейтинг – контроль 1**

**Рейтинг-контроль 1.** Характерные особенности спортивных игр, как видов спорта. Характеристика основных понятий теории и методики спортивных дисциплин: "Физическая культура", "Физическое воспитание", "Физическая подготовка", "Спорт". Специфические методы физического воспитания, педагогические методы физического воспитания. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания в спортивных единоборствах. Возникновение и развитие боевых и спортивных единоборств в Мире и в России. Развитие различных спортивных игр в процессе эволюции человеческого общества.

**Рейтинг-контроль 2.** Развитие спортивных единоборств в странах Европы, Азии и Северной Америки. Развитие единоборств 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.



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

### **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 (ай - кидо)
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 развитию 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 Море.
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, ай-кидо 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.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. 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. <b>Холодов, Жорж Константинович.</b> 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		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN_978-5-2306578881.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN_978-5-2306578881.html</a>
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	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/3035">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle/123456789/3035</a>
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.	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle</a>
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.	2015	20	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle</a>

: ил. — ISBN 978-5-9984-0602-7			
<b>Дополнительная литература</b>			
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	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle</a>
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		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book">http://www.studentlibrary.ru/book</a> ISBN 978-5-7695-9526-4. .html
<b>Зезюлин, Ф.М.</b> . 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	<a href="http://e.lib.vlsu.ru:80/handle">http://e.lib.vlsu.ru:80/handle</a>

### 7.2. 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

### 7.3. 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.eurosport.com> (Сайт международного телекоммуникационного канала “Евроспорт”).
9. <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM> (Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту).
10. <http://www.sambo.nm.ru> — Федерация самбо России
11. <http://www.grekoroman.nm.ru> — Федерация греко-римской борьбы России



## 8. 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.

Рабочую программу составил \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Гадалов А.В.

Рецензент Директор ГБУ ВО «ЦСП «ШВСМ» \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Логвинова А.В.

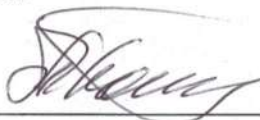
Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 31.08.2020 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 31.08.2020 года

Председатель комиссии \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Батоцыренова Т.Е.