

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
"КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА"**

**ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ**

«УТВЕРЖДАЮ»

и.о. декана ФПК и ППС

 **М.Д. Батчаева**

« 01 » 12 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

**ПО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
(СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА)»**

Карачаевск, 2025

Программу составил(а): доц., к.п.н. Джирикова Ф.Д.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» составлена для слушателей нового вида профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта «Тренер» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 193н, по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль – Спортивная тренировка в избранном виде спорта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №940.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2025-2026 уч. год

Протокол № 1 от 25.09.2025

Зав. кафедрой ТОФК и туризма доц. Джирикова Ф.Д.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины.....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	7
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	8
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	8
5.2. Самостоятельная работа и контроль успеваемости.....	9
6. Образовательные технологии.....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций.....	11
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины.....	15
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....	15
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет).....	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса.....	18
8.1. Основная литература:.....	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	20
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	22
10.1. Общесистемные требования.....	22
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	23
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	23
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	23
11. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	23
12. Лист регистрации изменений.....	24

1. Наименование дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»

Целью изучения дисциплины является:

- теоретическое освоение обучающимися основных разделов теории и методики обучения избранного вида спорта, необходимых для понимания роли вида спорта в профессиональной деятельности;
- ознакомление студентов с основами знаний о профессии учителя и тренера по физической культуре и жизнедеятельности;
- ознакомление слушателям с основными теоретическими положениями науки о спорте, методикой обучения избранного вида спорта.

Для достижения цели ставятся задачи:

- получить представление о составе профессиональных обязанностей учителя физической культуры и тренера по спорту;
- получить представление о роли и задачах профессиональной деятельности;
- изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- сформировать умение собирать и анализировать информацию;
- сформировать навыки выполнения творческих заданий;
- овладеть знаниями и умениями по наблюдению, анализу, организации и проведению занятий по видам спорта с различными контингентами населения региона;
- укрепления здоровья, закаливание, достижение и поддержание высокой умственной и физической работоспособности, повышение спортивного мастерства;
- овладеть терминологией и технологией ее использования в ходе проведения занятий;
- формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ДПОП
Требования к предварительной подготовке обучающегося:
Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» является базовой, знакомит студентов с самыми общими представлениями о профессии учителя по физической культуре и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
Изучение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «борьба», «армспорт», «плавание» и другие.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижений компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ОПК 1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений	ОПК.-1.1.Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе	Знать: Анализ уровни подготовленности занимающихся физической

	теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного возраста и пола	морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу. ОПК.Б-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки. ОПК.Б -1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу Уметь: Дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки Владеть: Технологией составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-Б-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	Знать: закономерности формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности Уметь: планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом формирования воспитательной среды Владеть: навыками формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности
ОПК-4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-Б-4.1. Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта ОПК-Б-4.2. Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач; ОПК-4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки	Знать: терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта; Уметь: применять методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач; Владеть: навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки

ОПК-7	Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	<p>ОПК-Б-7.1. Разрабатывает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов</p> <p>ОПК-Б-7.2. Определяет справедливость судейства, применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе</p> <p>ОПК-Б-7.3. Участвует в судействе спортивных соревнований по избранному виду спорта, спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия</p>	<p>Знать: методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов;</p> <p>Уметь: планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника;</p> <p>Владеть: навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.</p>
ОПК-8	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	<p>ОПК-Б-8.1. Разрабатывает учебно-программную документацию по тренировочному и образовательному процессу по физической культуре и спорту</p> <p>ОПК-Б-8.2. Анализирует и обобщает информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта</p> <p>ОПК-Б-8.3. Проводит анализ эффективности учебного и тренировочного занятия</p>	<p>Знать: содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</p> <p>Уметь: определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <p>Владеть: навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств ИВС.</p>

ПК-2	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки	ПК.Б.-2.1. Правильно и научно обоснованно дозирует объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки ПК.Б.-2.2. Осуществляет процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования ПК.Б.-2.3. Составляет планы для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса;	Знать: правильно и научно обоснованно дозировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки; Уметь: осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования; Владеть: навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса
-------------	--	---	---

**4. Объем дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта»
в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных
на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)
и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 1,6 ЗЕТ, 60 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов
	для очной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	60
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	
Аудиторная работа (всего):	36
в том числе:	
лекции	18
семинары, практические занятия	18
практикумы	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено
Внеаудиторная работа:	
консультация перед зачетом	
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	24
Контроль самостоятельной работы	
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	экзамен

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий
(в академических часах)**

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля	
			Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа		Планируемые результаты обучения
				Лек	Пр	Лаб			
	Раздел 1. Национальная борьба, вольная борьба								
1.	История возникновения и развития национальных видов спорта	6	2	2		2	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-8, ПК-2	Собеседование	
2.	Организационно - методические особенности проведения занятий по спортивной борьбе	6	2	2		2	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-8, ПК-2	Устный опрос. Доклад с презентацией	
3.	Классификация основных технических действий в борьбе	6	2	2		2	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-8, ПК-2	Устный опрос Письменные опрос Тестирование	
	Раздел 2. Плавание								
4.	Плавание как учебная дисциплина	6	2	2		2	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-8, ПК-2	Устный опрос Письменные опрос Тестирование	
5.	Основы методики обучения спортивным способам плавания	6	2	2		2	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-8, ПК-2	Устный опрос Письменные опрос Тестирование	
6.	Основы техники и методики обучения стартов и поворотов в плавании	6	2	2		2	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-8, ПК-2	Устный опрос Письменные опрос Тестирование	
	Раздел 3. Армспорт								
7.	История развития армспорта как вида спорта.	8	2	2		4	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-8, ПК-2	Устный опрос Письменные опрос Тестирование	

8.	Техника армспорта, техническое мастерство	8	2	2		4	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-8, ПК-2	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
9.	Тактика и тактическое мастерство рукоборца	8	2	2		4	ОПК-1, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-8, ПК-2	Устный опрос Письменные опрос Тестирование
Всего		60	18	18		24		

5.2. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	6
Решение задач,	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
Итого СРО	36

6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме практического выполнения гимнастических упражнений, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить студентов, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических занятий.

1. Практическое выполнение упражнений

Групповое занятие направлено на освоение техники упражнений гимнастики. страховки друг друга, что способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе освоения упражнений перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны освоить технику упражнения..

Преподаватель оказывает практическую помощь и устанавливает определенные правила проведения группового занятия:

- задавать определенные рамки выполнения упражнений с оказанием помощи и исправления ошибок;

- ввести алгоритм обучения;

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового занятия.

Разновидностью практического занятия является соревнования, которые проводятся с целью подведения итогов освоения техники упражнений гимнастики.

2. Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала по гимнастике, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия. Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено Ниже порогового уровня (неудовлетворительн о) (до 55 % баллов)
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного возраста и пола	ОПК-1.1. Знает анализ уровни подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1. В достаточном объеме знает анализ уровни подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1. В целом знает анализ уровни подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу	ОПК-1.1. Не знает анализ уровни подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу
	ОПК-1.2. Умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-1.2. В достаточном объеме умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-1.2. В целом умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	ОПК-1.2. Не умеет дозировать нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки
	ОПК-1.3. Владеет технологией составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	ОПК-1.3. В достаточном объеме владеет технологией составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	ОПК-1.3. В целом владеет навыками технологией составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся	ОПК-1.3. Не владеет навыками технологией составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся
ОПК-3 Способен формировать воспитательную среду при	ОПК-3.1. Знает закономерности формирования воспитательной	ОПК-3.1. В достаточном объеме знает закономерности формирования	ОПК-3.1. В целом знает закономерности формирования	ОПК-3.1. Не знает закономерности формирования воспитательной

осуществлении физкультурно-спортивной деятельности	среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности
	ОПК-3.2. Умеет планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом формирования воспитательной среды	ОПК-3.2. В достаточном объеме умеет планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом формирования воспитательной среды	ОПК-3.2. В целом умеет планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом формирования воспитательной среды	ОПК-3.2. Не умеет планировать и организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность с учетом формирования воспитательной среды
	ОПК-3.3. Владеет навыками формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-3.3. В достаточном объеме владеет навыками формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-3.3. В целом владеет навыками формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности	ОПК-3.3. Не владеет навыками формирования воспитательной среды при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Знает терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	ОПК-4.1. В достаточном объеме знает терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	ОПК-4.1. В целом знает терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Не знает терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта
	ОПК-4.2. Умеет применять методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач	ОПК-4.2. В достаточном объеме умеет применять методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач	ОПК-4.2. В целом умеет применять методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач	ОПК-4.2. Не умеет применять методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач
	ОПК-4.3. Владеет навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки	ОПК-4.3. В достаточном объеме владеет навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов	ОПК-4.3. В целом владеет навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки	ОПК-4.3. Не владеет навыками осуществления тренировочного процесса по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки

		спортивной тренировки		
ОПК-7 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-7.1. Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов	ОПК-7.1. В достаточном объеме знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов	ОПК-7.1. В целом знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов	ОПК-7.1. Не знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки, правил соревнований по избранному виду спорта, норм, требований для присвоения спортивных разрядов
	ОПК-7.2. Умеет планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника	ОПК-7.2. В достаточном объеме умеет планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника	ОПК-7.2. В целом умеет планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника	ОПК-7.2. Не умеет планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника
	ОПК-7.3. Владеет навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера	ОПК-7.3. В достаточном объеме владеет навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера	ОПК-7.3. В целом владеет навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера	ОПК-7.3. Не владеет навыками составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера
ОПК-8 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и	ОПК-8.1. Знает содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного	ОПК-8.1. В достаточном объеме знает содержание методического обеспечения тренировочного и	ОПК-8.1. В целом знает содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного	ОПК-8.1. Не знает содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного

образовательного процесса	процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии	образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии	процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии	процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии
	ОПК-8.2. Умеет определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	ОПК-8.2. В достаточном объеме умеет определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	ОПК-8.2. В целом умеет определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	ОПК-8.2. Не умеет определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов
	ОПК-8.3. Владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств ИВС	ОПК-8.3. В достаточном объеме владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств ИВС	ОПК-8.3. В целом владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств ИВС	ОПК-8.3. Не владеет навыками проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств ИВС
ПК-2 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на разных этапах спортивной подготовки	ПК- 2.1. Правильно и научно обоснованно дозировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки	ПК- 2.1. В достаточном объеме знает правильно и научно обоснованно дозировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки	ПК- 2.1. В целом знает правильно и научно обоснованно дозировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки	ПК- 2.1. Не знает правильно и научно обоснованно дозировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок на разных этапах спортивной подготовки
	ПК- 2.2. Умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	ПК- 2.2. В достаточном объеме умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	ПК- 2.2. В целом умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования	ПК- 2.2. Не умеет осуществлять процесс планирования способами и методами долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планирования
	ПК- 2.3. Владеет навыками составления планов	ПК- 2.3. В достаточном объеме владеет	ПК- 2.3. В целом владеет навыками составления планов	ПК- 2.3. Не владеет навыками

	для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса	навыками составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса	для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса	составления планов для разных этапов спортивной подготовки; планирования микро-, мезо-, макроструктуры тренировочного процесса
--	---	---	---	--

7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1. Возникновение физических упражнений в первобытном и родовом обществах
2. Классификация национальных подвижных игр.
3. Кавказские народные игры и их значение в физическом и духовном воспитании молодого поколения.
4. Русские народные игры и их значение в физическом и духовном воспитании молодого поколения.
5. Самобытные народные формы физического воспитания кавказцев
6. Традиционные этнокультурные представления народов Северного Кавказа о физическом воспитании.
7. Национальные виды спорта в современной системе физического воспитания и образования.
8. Народные игры в программе по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.
9. Народные игры, состязания в трудах русских и европейских ученых- путешественников.
10. Национальные виды спорта и их современное значение на Северном Кавказе.
11. Национальные виды спорта народов мира.
12. Национальные виды спорта России.
13. Национальные виды спорта как средство воспитания физических качеств.
14. Особенности обучения двигательным действиям в национальных видах спорта.
15. Особенности методики воспитания физических качеств в национальных видах спорта.
16. Плавание как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
17. Теоретико-методические основы подготовки пловца.
18. Методика преподавания плавания в школе.
19. Спортивные способы плавания.
20. Обучение спортивному плаванию (кроль на груди или спине).
21. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию со школьниками.
22. Техника и методика обучения спортивным способам плавания.
23. Прикладные способы плавания.
24. Организация занятий плаванием в школе.
25. Методика обучения детей плаванию.
26. Организация и проведение соревнований по плаванию
27. Проведение занятий по плаванию с детьми школьного возраста в системе физического воспитания.
28. История развития армспорта в мире и в России
29. Общая и специальная физическая подготовка в армрестлинге
30. Применение тренажеров в армспорте.
31. Биомеханические основы техники выполнения основного двигательного действия в армрестлинге.
32. Спортивно-техническое мастерство спортсмена в армрестлинге.

Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

- доклад длинный, не вполне четкий;

- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;

- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

1. Зарождение и развитие единоборств в мире;
2. Зарождение и развитие единоборств в СССР и России;
3. Роль личностей в создании и развитии прикладных единоборств.
4. Средства и методы общей и специальной физической подготовки;
5. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости;
6. Средства и методы воспитания общей и специальной силы;
7. Средства и методы воспитания общей и специальной быстроты;
8. Средства и методы воспитания общей и специальной ловкости;
9. Средства и методы воспитания общей и специальной гибкости.
10. Система упражнений для общей и специальной физической подготовки;
11. Система упражнений для общей и специальной психологической подготовки;
12. Система вспомогательных упражнений;
13. Система основных упражнений.
14. Определение основных понятий техники прикладного единоборства - техника, прием, защита, контрприем, комбинация;
15. Основные закономерности выполнения техники приемов в единоборствах;
16. Принципы выведения противника из равновесия;
17. Сохранение равновесия при попытке выполнения приема противником.
18. Основы биомеханических закономерностей выполнения бросков;
19. Основы биомеханических закономерностей выполнения ударов;
20. Основы биомеханических закономерностей выполнения болевых приемов
21. Возникновение плавания как средства физического воспитания..
22. Возникновение плавания в России.
23. История развития плавания в России.
24. Развитие плавания в мировой истории.
25. Задачи и методические особенности плавания.
26. Классификация видов плавания
27. Плавание как учебно-педагогическая дисциплина.
28. Значение и краткая история развития плавания как компонента системы спортивной подготовки.

30. Требования, предъявляемые к организации и проведения занятий по плаванию.
31. Место, задачи и содержание плавания в физическом воспитании.
32. Формы занятий по плаванию в школе.
33. Задачи, средства и требования к проведению занятий по плаванию.
34. Организация занятий плаванием в группах продленного дня в школе.
35. Характеристика травм на занятиях по плаванию и первая помощь.
36. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения в спортивном плавании.
37. Прикладное плавание.
38. Обучение приемам спасания утопающих.
39. Организация соревнований по плаванию в школе.
40. Методика проведения занятий по плаванию в школе.
41. Физические свойства воды.
42. Виды сопротивления движению тела в плавании.
43. Техника стартов в спортивно плавании.
44. Техника поворотов в спортивном плавании.
45. Техника и методика обучения плаванию способом брассом.
46. Техника и методика обучения плавания способом баттерфляем.
47. Техника и методика обучения плавания способом кролем на груди.
48. Техника и методика обучения плаванию способом кролем на спине.
49. Физическая подготовка пловца.
50. Виды поворотов в плавании.
51. Характеристика техники ныряния.
52. Характеристика прикладного плавания.
53. Характеристика основных методов обучения плаванию.
54. Игры и развлечения на воде.
55. Средства обучения плаванию.
56. Характеристика армспорта как вида спорта.
57. Единая спортивная классификация разрядных нормативов в Армрестлинге.
58. История развития армспорта в мире и в России.
59. Всемирная Федерация Армрестлинга (WAF).
60. Российская Ассоциация армрестлинга (РАА) и Российская Федерация армрестлинга (РФА).
61. Методика тренировки.
62. Техника выполнения движений в армрестлинге.
63. Стойки (левосторонняя, правосторонняя), стартовая позиция, фаза атаки, реализация преимущества.
64. Основные положения в армрестлинге.
65. Техника ведения борьбы руками.
66. Нагрузка и отдых.
67. Общая физическая подготовка в армрестлинге.
68. Специальная физическая подготовка в армрестлинге.
69. Средства. Методы. Формы занятий. ОФП со штангой.
70. Подготовка, организация и проведение соревнований по армрестлингу.
71. Виды и способы проведения соревнований по армрестлингу.
72. Правила соревнований и судейство.
73. Участники соревнований. Допуск к участию в соревнованиях.
74. Обязанности и права участников.
75. Жесты и команды рефери.
76. Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.
77. Кинематические, динамические и энергетические параметры двигательных действий в армрестлинге.
78. История развития армрестлинга в России.
79. Спортивно-техническое мастерство армспртсменов.
80. Методики повышения спортивной результативности в армрестлинге.
81. Биомеханика двигательных действий как систем целенаправленных движений в армрестлинге
82. Биомеханика силы, быстроты, выносливости и гибкости в армрестлинге.

83. Сохранение положения тела и действия на месте в армрестлинге.
84. Биомеханические аспекты природы возникновения и профилактики травм в армрестлинге
85. Спортивно-техническое мастерство спортсмена в армрестлинге.

Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта»:

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

8.1. Основная литература:

а) основная литература:

1. Анкудинов, Н. В. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов в годичном цикле подготовки : монография / Н. В. Анкудинов, А. Б. Петров. - Рязань : Академия ФСИИ России, 2016. - 119 с. - ISBN 978-5-7743-0749-4. - Текст : электронный. - URL:<https://znanium.com/catalog/product/1247170>
2. Махов, С. Ю. Тактико-специальная подготовка в штурмовом бою : учебно-методическое пособие / С. Ю. Махов. - Орел : МАБИВ, 2020. - 88 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497074>
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-57638-4027-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
4. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 64 с. - ISBN 978-5-8114-7223-9. - URL: <https://e.lanbook.com/book/169778> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
5. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А. А. Лушпа; Кемеровский государственный университет. - Кемерово: КемГУ, 2012. - 108 с. - ISBN 978-58353-1333-4. - URL: <https://e.lanbook.com/book/44365> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
6. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом: пособие / Петрова Н.Л., Баранов В.А. - Москва: Человек, 2013. - 148 с. - ISBN 978-5-906131-07-2. - URL:

- <https://znanium.com/catalog/product/914405> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
7. Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.]; под
 8. общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 290 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011850-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1140489> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
 9. Токарь, Е. В. Занятия по плаванию в вузе: учебное пособие / Е. В. Токарь; Амурский государственный университет. - Благовещенск: АмГУ, 2017. - 170 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156565> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
 10. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2012. - 136 с. - ISBN 978-5-9275-1044-3. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551002> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
 11. Малыгин, М. А. Армрестлинг как средство общефизической подготовки обучающихся вуза : методические рекомендации / М. А. Малыгин, О. Г. Мрочко. - Москва : МГАВТ, 2020. - 61 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1159064>
 12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-907225-59-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1259199>
 13. Современная система спортивной подготовки : монография / под общ. ред. Б. Н. Шустина. - 2-е изд., с испр. и измен. - Москва : Спорт, 2021. - 440 с. - ISBN 978-5-907225-36-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1259032>

б) дополнительная литература:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
3. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069- - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/>
4. Морозов, О. В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения : монография / О. В. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 162 с. - ISBN 978-59765-4661-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839539>
5. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>
6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с. - ISBN 978-5-90722559-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/>
7. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба. М.: ФиС, 1968. — 266 с.
8. Ю.А. Шахмурадов Вольная борьба /научно-методические основы многолетней подготовки борцов М.:Высшая школа" 1999-378с.

9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Выполнение упражнений гимнастики. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «*Спортивная медицина*» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать студента в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на практических занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, исследовательских проектов и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится экзамен по предложенным вопросам и заданиям.

Вопросы, выносимые на экзамен, должны служить постоянными ориентирами при организации самостоятельной работы студента. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе самостоятельного изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к экзамену, а сам экзамен становится формой проверки качества всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по предложенному вопросу, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;
- 2) все рассматриваемые на практических занятиях темы обязательно конспектировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью изучения дисциплины является обеспечение общепрофессиональных и профессиональных компетенций будущих магистров экологов, которая заключается в умении оптимально использовать знания из области охраны окружающей среды, глобальной экологии для дальнейшего формирования представлений о важнейших экологических проблемах в сфере природопользования.

При подготовке студентов к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить студентов с теориями и методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение студентов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках курса «*Спортивная медицина*» применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами по теме рефератов, которые тут же и обсуждаются), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала.

Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных экологических понятий. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения к самоорганизации для выполнения предложенных домашних заданий. При этом *алгоритм подготовки будет следующим:*

1 этап - поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем темы;

2 этап - осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап - составление плана ответа на конкретные вопросы (конспект по теоретическим вопросам к практическому занятию, не менее трех источников для подготовки, в конспекте должны быть ссылки на источники).

Важнейшие требования к выступлениям студентов - самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Доклад является формой работы, при которой студент самостоятельно готовит сообщение на заданную тему и далее на семинарском занятии выступает с этим сообщением.

При подготовке к докладам необходимо:

- подготовить сообщение, включающее сравнение точек зрения различных авторов;
- сообщение должно содержать анализ точек зрения, изложение собственного мнения или опыта по данному вопросу, примеры;
- вопросы к аудитории, позволяющие оценить степень усвоения материала;
- выделение основных мыслей, так чтобы остальные студенты могли конспектировать сообщение в процессе изложения. Доклад (сообщение) иллюстрируется

конкретными примерами из практики.

10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

10.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №037940000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

11. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «[Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ](#)», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

12. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО



Прошито, пронумеровано и
Скреплено печатъно 24 л.

М.Д. Батчаева
« 01 » 12 2025г.