



1920

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани



АННОТАЦИЯ

**Рабочая программа учебной дисциплины
МДК.01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ
И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
СПОРТСМЕНОВ**

специальность 49.02.01 Физическая культура

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ МДК.01.01 ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины **МДК.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в профессиональные модули МДК.01.01.

Дисциплина МДК.01.01 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью» входит в профессиональный модуль ПМ.01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта». В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен: иметь практический опыт. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Теория и история физической культуры и спорта» (ОК 1) и «Физическая культура» (ПК 1.1). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью»:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование соревновательной нацеленности и мотивации спортсмена;	применять знания олимпийского спорта в своей будущей профессии.	☐ понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии; ☐ проявление устойчивого интереса к своей будущей профессии; ☐ демонстрация интереса к будущей профессии
2	ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;	- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов,	-определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

№ п. п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
				строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;	

Изучение дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» предваряет изучение дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью».

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся; подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися, проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;

- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

знать:

- историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

- основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

- теорию спортивных соревнований, принципы деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;
- методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
- виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;
- разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
- применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
- наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
- собственного спортивного совершенствования ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 524 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 354 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 170 часа.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Учащийся должен обладать профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Общие компетенции – ОК

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
1.	ОК–1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;	применять знания олимпийского спорта в своей будущей профессии.	– понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии; – проявление устойчивого интереса к своей будущей профессии; – демонстрация интереса к будущей профессии
2.	ОК–2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы спортивной тренировки в избранном виде спорта; – определение методов решения профессиональных задач и оценка их эффективности и качества	анализировать положительные отзывы полученные с баз производственных практик.	рациональной организации собственной деятельности во время выполнения самостоятельной и практической работ, при прохождении производственной практики.
3.	ОК–3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	негативные факторы среды обитания и их воздействие на человека, методы защиты населения и проведение ликвидаций последствий в чрезвычайных ситуациях;	– применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, – соблюдать технику безопасности на занятиях.	определение методов решения профессиональных задач и оценка их эффективности и качества
4.	ОК–4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	приемы использования различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала.	составление картотеки статей на практических занятиях, при проведении зачетов, курсовой работе по междисциплинарному курсу.	опыт отбора и использования компьютерных сетей для получения справочной, образовательной информации.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
5.	ОК–5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	основные способы сбора, обработки, анализа и наглядного представления информации, основные формы и виды действующей статистической отчетности	- разработка планирующей документации; - создание баз данных результатов и их учет;	опыт технологии поиска информации в сети Интернет.
6.	ОК–6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	основные закономерности взаимодействия человека и общества, сущность и характерные черты современного общества	заинтересовать коллег, социальных партнеров, руководство баз практик в профессиональных знаниях в области физической культуры и спорта;	– практический опыт общения, взаимодействовать с коллегами и социальными партнёрами
7.	ОК–7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	алгоритм планирования учебно-тренировочных занятий.	осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать процесс и результаты деятельности по итогам циклов технологии преподавания физической культуры и спорта.	опыт контроля физического развития воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме спортсмена.
8.	ОК–8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	новые образовательные технологии и методы исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.	– выявить уровень профессионализма по результативно-личностному аспекту деятельности; – оценивать образовательные технологии в области физической культуры и спорта.	опыт наблюдения, анализа и самоанализа занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
9.	ОК–9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	современные методики и технологии, их сущность и назначение, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.	применять современные методики и технологии в учебно-воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях физической культуры и спорта	ориентирование в вопросах поиска, обновления и актуализации информации о состоянии профессиональной деятельности;
10.	ОК–10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.	– основы безопасности жизнедеятельности; – знать и соблюдать меры техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом.	проводить наблюдения за биохимическими явлениями и реакциями организма на спортивные нагрузки; применять массаж с учетом морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся	практический опыт применения страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
11.	ОК–11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	нормативно-правовую базу в сфере физической культуры и спорта.	использовать нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта в профессиональной деятельности;	наблюдения за деятельностью обучаемых в процессе учебной и производственной практики
12	ОК–12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	– технику и методику обучения избранного вида спорта - основы судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	выполнять профессионально значимые двигательные действия базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	применять психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки при обучении двигательным действиям и совершенствовании физических и психических качеств обучающихся

Профессиональные компетенции –ПК

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
1.	ПК–1.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;	- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;	-определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;
2.	ПК 1.2.	Проводить учебно-тренировочные занятия	– методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта; – историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта; основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта; теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;	– использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств; – применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;	– применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;
3.	ПК–1.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.	– теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта; – организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;	– оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности; – использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно-тренировочных	– анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, – разработки предложений по его совершенствованию;

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
4.	ПК–1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	методы и методики педагогического контроля на учебно- тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;	проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;	проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;
5.	ПК–1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.	мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;	проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;	наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта; собственного спортивного совершенствования;
6.	ПК–1.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;	проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;	проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	иметь практический опыт
7.	ПК–1.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.	– разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий – технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта	– подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий
8.	ПК–1.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	виды документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;	– использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, – строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;	ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		5	6	7
Аудиторные занятия (всего)	354	96	126	132
В том числе:				
занятия лекционного типа	118	32	42	44
практические занятия (практикумы)	236	64	84	88
лабораторные занятия	–	–	–	–
Самостоятельная работа (всего)	170	46	60	64

в том числе:				
Курсовая работа	0	0	0	0
Реферат	50	10	20	20
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.	120	36	40	44
Вид промежуточной аттестации		дифференцированный/ зачет	зачет	экзамен
Общая трудоемкость 524 часа	524	142	186	96

2.2. Структура дисциплины:

№	Тема	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
		Всего.	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
5 семестр					
1	Тема 1.1 Общие основы спортивной подготовки	16	8	8	2
2	Тема 1.2 Основные стороны спортивной подготовки	24	10	14	6
3	Тема 2.1.Введение. Предмет и задачи курса ИВС (легкая атлетика).	8	2	6	4
4	Тема 2.2.Меры безопасности и профилактика травматизма ИВС (легкая атлетика)	4	2	2	2
5	Тема 2.3.Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	8	2	6	2
6	Тема 3.1. Основы техники видов легкой атлетики.	12	6	6	2
7	Тема 3.2. Основы методики обучения видам легкой атлетики	6	2	4	2
8	Тема 3.3. Развитие двигательных качеств в ИВС	8		8	4
9	Тема 4.1. Спортивная ходьба	10		10	4
10	Тема 4.2. Бег на короткие дистанции	8		8	4
11	Тема 4.3.Эстафетный бег	10		10	4
12	Тема 4.4. Прыжок в высоту с разбега способом	10		10	4
13	Тема 4.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	10		10	4
14	Тема 4.6. Метание малого мяча (гранаты)	8		8	4
	6 семестр				
15	Тема 1.1. Виды и терминология гимнастики	28	10	18	10
16	Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений	34	6	28	10
17	Тема 1.3 Основы обучения гимнастическим упражнениям	46	6	40	10
18	Тема 1.4.Основы спортивной тренировки	36	10	16	10
19	Тема 1.5. Организация и проведение соревнований	42	10	32	20
	7 семестр				
20	Тема 1.1. Классификация и систематика спортивной борьбы.	6	6		2
21	Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма	8	4	4	4
22	Тема 1.3 Врачебный контроль и самоконтроль	20	6	14	4
23	Тема 1.4. Техника спортивной борьбы	36	12	24	6
24	Тема 1.5. Тактика спортивной борьбы	40	12	28	4

25	Тема 2.1. Общие правила соревнований по спортивной борьбе	24	4	20	20
26	Тема 3.1. Основы методики обучения в ИВС	58	8	50	4
27	Тема 3.2 Методика обучения технике борьбы	50		50	10
	Всего по дисциплине	524	118	236	170

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов
5 семестр (легкая атлетика)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекционные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в ИВС			
Тема 1.1 Общие основы спортивной подготовки	Лекции	8	
	Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации.	2	1
	Энергообеспечение мышечной деятельности. Общая характеристика систем энергообеспечения. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения	2	1
	Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов. Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Прогнозирование в спорте	2	1
	4. Основы управления в системе подготовки спортсменов. Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление	2	1
	Практические занятия	6	
	Разработка структуры микроциклов для специально - подготовительного периода в избранном виде спорта	2	2
	Разработка структуры макроциклов для подготовительного периода в избранном виде спорта	2	2
	Составить схему механизма энергообеспечения при выполнении соревновательного упражнения в ИВС в конкретной соревновательной дисциплине	2	2
	Самостоятельная работа Задание: Кратко опишите механизмы трёх систем энергообеспечения мышечной деятельности: 1) анаэробно-алактатный; 2) анаэробно-лактатный; 3) аэробный.	2	2
Тема 1.2 Основные	Лекции	10	

стороны спортивной подготовки	1. Физическая подготовка спортсменов. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Соотношение общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки спортсменов	2	1
	Техническая подготовка спортсменов. Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Основы методики совершенствования спортивной техники	2	1
	Тактическая подготовка спортсменов. Спортивная тактика. Средства, виды и формы спортивной тактики. Тактические умения и навыки. Тактическое мышление. Основное содержание тактической подготовки	2	1
3.	Психологическая подготовка спортсменов. Основные направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Управление предстартовыми состояниями спортсменов.	2	1
	5 Интегральная подготовка спортсменов. Задачи, средства и методы интегральной подготовки. Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности в избранном виде спорта.	2	1
	Практические занятия	8	
	1 Разработка схемы тренировочного процесса на уровне макро-, мезо циклов и обоснование их структуры применительно к избранному виду спорта	2	2
	2 Разработать содержание и особенности оперативного, текущего и этапного управления в избранном виде спорта	2	2
	3 Составьте комплексы упражнений для развития силовых способностей, скоростных способностей и специальной выносливости в ИВС	2	2
	4 Разработать один из типов микроциклов в ИВС и графически изобразите последствие и взаимосвязь тренировочных нагрузок в разработанном вами микроцикле	2	3
	Самостоятельная работа Задание 1: охарактеризуйте содержание и особенности оперативного, текущего и этапного управления в избранном виде спорта Задание 2: охарактеризуйте задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС Задание 3 разработайте и запишите один из типов микроциклов в ИВС и графически изобразите последствие и взаимосвязь тренировочных нагрузок в разработанном вами микроцикле	6	2
Раздел 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания			
Тема 2.1.	Лекции:	2	

Введение. Предмет и задачи курса ИВС (легкая атлетика).	1. Легкая атлетика как вид спорта. Классификация легкоатлетических упражнений История возникновения и основные этапы развития легкой атлетики. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в легкой атлетике. Основные понятия и терминология.	2	1
	Практические занятия 1 Составить в виде таблицы классификацию легкоатлетических видов и упражнений	2	1
	Самостоятельная работа: Составление реферата по плану: 5. История развития легкой атлетики. 6. Место и значение занятий легкой атлетикой в системе физического воспитания.	4	1
Тема 2.2. Меры безопасности и профилактика травматизма ИВС (легкая атлетика)	Лекции	2	
	1. Правила проведения занятий по отдельным видам легкой атлетики. Причины возникновения травм на занятиях легкой атлетикой. Требования к местам занятий, к организации и проведению занятий. Требования к тренерскому и преподавательскому составу. Требования к занимающимся на занятиях.	2	1
	Практические занятия: 1 Профилактика травм при занятиях легкой атлетикой (по отдельным видам).	2	1
Тема 2.3. Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	Лекции	2	
	1. Значение общеразвивающих и специальных упражнений для занятий легкой атлетикой. Место общеразвивающих и специальных упражнений в уроке легкой атлетики. Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для разных видов легкой атлетики.	2	1
	Практические занятия	4	
	1 Составление комплекса специальных упражнений для бегунов. 2 Составление комплекса специальных упражнений прыгунов. 3 Составление комплекса специальных упражнений для метателей	4	2
	Самостоятельная работа: <i>Задание:</i> заполните таблицу «Структура многолетней подготовки в ИВС»	2	2
Раздел 3. Основы техники видов легкой атлетики			
Тема 3.1. Основы техники видов легкой атлетики.	Лекции	6	
	1. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Ходьба и бег как естественные способы передвижения человека. Фазы спортивной ходьбы и бега, цикличность движений. Периоды и фазы движений в цикле. Отталкивание – основная фаза в ходьбе и беге.	2	1
	2. Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Факторы, влияющие на высоту и дальность полета.	2	1

	3.Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Виды легкоатлетических метаний. Особенности техники метаний (броском, толчком, с поворотом.) Фазы метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда.	2	1
	Практические занятия	4	
	1 Составить характеристику различных способов прыжков в высоту и длину.	2	2
	2 Составить в виде таблицы периоды и фазы движений в цикле бегового шага и в ходьбе	2	2
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1.Сходство и различие между ходьбой и бегом. 2.Траектория общего центра тяжести тела прыгуна в полете. Влияние формы, размеров и вращательного движения снаряда на дальность полета.	2	1
Тема 3.2. Основы методики обучения видам легкой атлетики	Лекции:	2	
	1. Обучение технике видов легкой атлетики. Принципы обучения. Последовательность изучения видов бега, ходьбы, прыжков и метаний. Этапы обучения. Основные средства, методы и методические приемы, используемые при обучении. Меры по предупреждению возможности возникновения ошибок при обучении. Выявление ошибок и их исправление.	2	1
	Практические занятия — Подготовка плана–конспекта и проведение урока по заданной теме обучения видам легкой атлетики	2	2
	— Анализ урока, проводимого студентом	2	2
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: Оценка выполнения движений бега, ходьбы, прыжков и метаний.	2	2
Тема 3.3. Развитие двигательных качеств в ИВС	Практические занятия:		
	1.Для развития силы – упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами. 2. Для развития быстроты – упражнения на быстроту двигательной реакции, спринтерские упражнения, разновидности спортивных и подвижных игр. 3. Для развития выносливости – длительный бег умеренной и переменной интенсивности. 4. Для развития ловкости и гибкости – упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений	4	2
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: Специальные упражнения, включающие элементы основных видов легкой атлетики, их варианты, а так же движения и действия, существенно - сходные с ними по форме и характеру проявляемых усилий.	4	3
Раздел 4. Техника и методика обучения видов легкой атлетики			

Тема 4.1. Спортивная ходьба	Практические занятия:	6	
	Анализ техники. Особенности техники; зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов; движения таза вокруг вертикальной оси; ходьба по равнинной и пересеченной местности; учет индивидуальных особенностей занимающихся при обучении. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	6	3
	Самостоятельная работа: Составление реферата по плану: 1. Краткий исторический очерк о виде. 2. Анализ техники спортивной ходьбы. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции	Практические занятия:	4	
	Анализ техники. Основные фазы в беге на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой (дистанции), финиширование. Особенности техники бега по выражу. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	4	3
	Самостоятельная работа: составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк по виду. 2. Анализ техники бега на короткие дистанции. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.3. Эстафетный бег	Практические занятия:	6	
	Анализ техники. Виды эстафетного бега. Способы передачи эстафетной палочки. Положение бегуна на старте и в зоне разгона. Определение контрольной отметки в зависимости от скорости бегунов. Распределение участников по этапам. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	6	3
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники эстафетного бега. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Практические занятия:	6	
	Анализ техники. Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движения в фазе полета (перехода через планку) и приземления. Обувь для прыжков в высоту. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	6	3

	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники прыжка в высоту. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Практические занятия:	6	
	Анализ техники. Длина разбега. Особенности последних шагов разбега. Характеристика фазы отталкивания. Движения в фазе полета и приземления. Обувь для прыжков в длину. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	6	3
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники прыжка в длину с разбега 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1
Тема 4.6. Метание малого мяча (гранаты)	Практические занятия	4	
	Основные фазы метания мяча, гранаты: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, разбег (бросковые шаги), финальное усилие, фаза торможения. Методика обучения технике: последовательность решения задач и основные средства обучения. Типичные ошибки, их исправление, правила соревнований.	4	3
	Самостоятельная работа: Составление конспекта по плану: 1. Краткий исторический очерк. 2. Анализ техники толкания ядра. 3. Методика обучения. 4. Элементарные правила соревнований.	4	1

6 семестр (Гимнастика)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Гимнастика			186	
Тема 1.1. Виды и терминология гимнастики	Содержание учебного материала		28	
	Лекции			
	1	Классификация гимнастики	2	2
	2	Общеразвивающие виды	2	1,2
	3	Прикладные виды	2	
	4	Спортивные виды	2	
	5	Характеристика гимнастической терминологии	2	2
	Практические (лабораторные) занятия			
	1	Запись гимнастических положений по показу, по рассказу, конструирование упражнений.	4	
	2	Составить гимнастический комплекс. Описать его текстовым и графическим способом.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: Правила проведения соревнований по избранному виду спорта. Состав судейской коллегии соревнований 2. Составить комплекс упражнений в парах, в движении.		8	
Тема 1.2. Основы техники гимнастических упражнений	Содержание учебного материала		2	
	Лекции		34	
	1	Техника и закономерности, лежащие в её основе	2	1,2
	2	Статические и динамические упражнения	2	1
	3	Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений	2	1,2
	Практические (лабораторные) занятия		6	
	1	Обучение техники прыжковых упражнений: группировкам, перекатам, кувыркам, переворотам, сальто.	6	
	2	Обучения и способы проведения акробатических упражнений. Акробатические соединения. Парная акробатика.	6	
	3	Обучение техники упражнений на гимнастических снарядах	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: Меры безопасности при занятиях избранным видом спорта 2. Составление комплексов подготовительных упражнений на гимнастических снарядах		4 6	
	Контрольная работа по теме			
Тема 1.3 Основы обучения гимнастическим упражнениям	Содержание учебного материала		46	
	Лекции			
	1	Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям	2	2,3
	2	Знания, умения, навыки и способности гимнастов	2	1,2
	3	Обучение гимнастическим упражнениям	2	2,3
	Практические (лабораторные) занятия		6	
	1	Опорный прыжок через козла, коня.	6	
	2	Разучивание элементов на бревне(д). Разучивание элементов на Разновысоких брусьях (м).	6	
	3	Разучивание элементов конь-махи (м), Вольные упражнения (д)	6	
	4	Разучивание элементов на брусьях (м). Вольные упражнения (д)	6	
	5	Разучивание элементов на перекладине (м), на кольцах (м), на бревне (д)	6	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Составление краткого конспекта по теме: Акробатические соединения. Парная акробатика 2. Подготовка реферата по теме: Морально-волевая и психологическая подготовка в избранном виде спорта		4 6	
Тема 1.4. Основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала		36	
	Лекции			
	1	Планирование тренировки	4	2
	2	Физическая подготовка гимнаста	2	
	3	Волевая подготовка	2	
	4	Техническая и тактическая подготовка гимнаста	2	1,2
	Практические (лабораторные) занятия		8	
	1	Разучивание комбинаций на снарядах	8	2
	2	Вольные упражнения. Опорный прыжок.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта: задачи, виды, средства и методы СФП 2. Составление комплекса упражнений на снарядах		2 8	2
Тема 1.5. Организация и проведение соревнований	Содержание учебного материала		42	
	Лекции			
	1	Виды и характеристика соревнований	2	2
	2	Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике	2	2
	3	Документация для подготовки и проведения соревнований	2	2
	4	Судейство соревнований по гимнастике	4	2
	Практические (лабораторные) занятия			
	1	Участие в судействе по гимнастике в группе	6	3

2	Участие в соревнованиях по гимнастике в группе	6	
Самостоятельная работа обучающихся			
1.	Подготовка отчётной документации по организации и судейству соревнования по гимнастике	20	3

Уровень освоения: 1 - легкий, 2 - относительно легкий, 3 — сложный

7 семестр (борьба)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общие основы теории борьбы		110	
Тема 1.1. Классификация и систематика спортивной борьбы.	Содержание учебного материала	6	
	Лекции		
	1.Значение классификации и терминологии. Принципы, лежащие в основе составления классификации. Краткий анализ развития классификации спортивной борьбы. Разбор понятий: классификация, терминология	2	1
	2 Значение классификации и терминологии для теории и практики национальной борьбы. Образование полных названий приемов борьбы и кратких слов-терминов.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и запись краткого словаря слов – терминов приёмов национальной борьбы..	2	2
Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма	Содержание учебного материала	8	
	Лекции		
	1 Общая характеристика травм в спортивной борьбе. Причины травм и их профилактика. Соблюдение техники безопасности на занятиях	2	2
	2 Гигиенические основы занятий борьбой. Личная гигиена борца: гигиена тела, одежды и обуви, сна и отдыха, питания. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирания, душ, баня, купание и др.).	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по теме: 1. Профилактика травматизма на занятиях спортивной борьбой 2. Систематический врачебный контроль за спортсменами, как основа достижения в спорте. Самоконтроль в процессе занятия. Восстановительные мероприятия в спорте.	4	2
Тема 1.3 Врачебный контроль и самоконтроль	Содержание учебного материала	20	
	Лекции		
	1 Систематический врачебный контроль за спортсменами, как основа достижения в спорте. Самоконтроль в процессе занятия. Восстановительные мероприятия в спорте.	2	2
	2 Страховка и самостраховка	2	2
	3 Восстановительные мероприятия в ИВС	2	2
	Практические (лабораторные) занятия		
	1.Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи Упражнения с сопротивлением. Перетягивание палки в положении сидя, стоя: перетягивание канат, перетягивание и выталкивание партнера.	4	3
	2.Упражнения в падениях. Падение из положения стоя на коленях, падение вперед на руки из положения стоя, падения назад с поворотом грудью к коврику, падения на спину - самостраховка.	4	3
	3.Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составление краткого конспекта по теме: Подготовительные упражнения к выполнению основных движений атакующего, при выполнении приемов на месте и в движении	4	2
Тема 1.4. Техника спортивной	Содержание учебного материала	36	
	Лекции		
	1 Техника как идеальная модель соревновательных действий	4	2

ой борьбы	2	Критерии эффективности спортивной техники в национальной борьбе: количественные и качественные	2	1
	3	Достижение технической надежности - сочетание стабильности и вариативности техники	2	1
	4	Устойчивость техники против "сбивающих" факторов	2	2
	5	Постоянное совершенствование спортивной техники	2	2
	Практические (лабораторные) занятия			3
	1.Обучение захвату кушака и захвату противника.		6	
	2.Обучение и совершенствование техники способов передвижения борцов по коврику.		6	
	3.Обучение броска манекена прогибом, затягиванием в дальнюю от захваченной руки сторону		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата по теме (по выбору). 1.Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий; 2.Технико-тактическое мастерство; 3 .Признаки и условия рациональности техники; 4.Особенности тактики и спортивно-технического мастерства; тактические знания, умения, навыки, качество тактического мышления.		6	2
	Тема 1.5. Тактика спортивной борьбы	Содержание учебного материала		40
Лекции				
1Значение тактики и ее взаимосвязь с техникой соревновательных действий		4		
2Тактические задачи и их решения: интеллектуальное и практическое		4		
3Виды тактики: наступательная и оборонительная, их сочетание		4		
Практические (лабораторные) занятия				
1Тактика ведения схватки с незнакомым противником, с сильным противником, с выносливым противником, ловким противником и т.д.		6		
2 Конкретные способы подготовки условий проведения и применения защит		6		
3 Разновидности комбинаций приемов: совершенствование тактико-технических		6		
действий, состоящих из подготавливающего и завершающего приемов.				
4 Планирование проведения отдельных схваток с учетом участия в данных соревнованиях в целом.		6		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка реферата по теме: Признаки и условия рациональности техники в ИВС		4		
Раздел 2.Правила соревнований по спортивной борьбе			24	
Тема 2.1. Общие правила соревнований по спортивной борьбе	Содержание учебного материала		24	3
	Лекции			
	1. Виды соревнований, возрастные группы, подготовительная работа, проведение соревнований, определение победителей, подведение итогов соревнований		2	
	2 Общее положение проведения соревнований по спортивной борьбе (цели и задачи).		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка соревнований - смета расходов, документация, организационный комитет, оборудование мест соревнований, обязанности мандатной комиссии, мероприятия по агитации и пропаганде. Участие в соревнованиях по национальной борьбе в качестве организатора, судьи.		20	
Раздел 3 Методика обучения спортивной борьбе			58	
Тема 3.1. Основы методики обучения в ИВС	Содержание учебного материала		8	2
	Лекции			
	1.Двигательные умения и навыки. Положительный и отрицательный перенос в национальной борьбе и его учет при построении обучения. Воспитывающий характер обучения.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Конспектирование по теме» Предмет обучения в национальной борьбе. Задачи обучения. Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умения и навыков.		4	

Тема 3.2 Методика обучения технике борьбы	Содержание учебного материала	50	
	Практические (лабораторные) занятия		
	1.Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и других факторов выполнения основного действия борца в приеме.	4	2
	2.Обучение и совершенствование забегания, переворотов. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме.	6	2
	3. Обучение и совершенствование подхода для броска через грудь. Броска через грудь. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме.	6	2
	4. Обучение и совершенствование способов захвата, подбива. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме	6	2
	5. Методика обучения броска через грудь. Совершенствование подбива.	6	3
	6. Методика обучения броска прогибом. Методика обучения броска с зашагиванием.	4	3
	7.Методика обучения защиты при броске прогибом. Обучение защиты при зашагивании	4	3
	8. Изучение броска подседом и подсадом. Определение и исправление ошибок в изучаемом приеме. Разбор ошибок по материалам видеозаписей.	4	3
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1.Составление учебно-методической карты по технике исполнения, методике обучения броска прогибом	4	3
	2. Запись техники приёмов в стойке, захвата. Составление комплекса упражнений ОФП.	2	3
	3. Запись техники броска через грудь. Составление комплекса упражнений для развития выносливости	2	3
	4. Составление учебно-методической карты по технике исполнения, методике обучения защиты при броске прогибом защиты при зашагивании.	2	3

Уровень освоения: 1 -легкий, 2 - относительно легкий, 3 — сложный

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов. - Елец : Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>

2. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства : учебно-методическое пособие / А.М. Якимов. - 2-е изд. - М. : Спорт, 2015. - 176 с. - ISBN 978-5-9906734-3-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430482>

5.2. Дополнительная литература

1 Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / . - М. : Прометей, 2013. - 230 с. - ISBN 978-5-7042-2420-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539>

2 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - 3-е изд. - М. : Советский спорт, 2013. - 214 с. - (Атланты

спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0609-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523)

3 Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб. : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833)

4 Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 220 с. : граф., схем., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429341](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429341) [на примере футбола, хоккея, борьбы самбо, BMX]

5 Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. - Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - ISBN 978-5-7994-0518-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220)

6 Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - 384 с. - ISBN 978-5-9718-0577-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423)

7 Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591)

8 Крикуха, Ю. Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю. Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27720](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27720)

9 Кузьменко, Г.А. Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена: Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эсесбар. - М. : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240144)

10 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244)

11 Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 832 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298245)

12 Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - М. : Советский спорт, 2013. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0616-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210448)

13 Олимпийская энциклопедия : энциклопедия : в 5-ти т. / сост. В.Ф. Свиньин, Е.Н.

Булгакова. - Новосибирск : Свиньин и сыновья, 2010. - Т. 4. Спортивные единоборства и многоборья. - 440 с. - ISBN 978-5-98502-085-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241972](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241972)

14 Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П.К. Петров. - 2-е изд. исправ. и доп. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - 448 с. - ISBN 978-5-691-02011-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936)

15 Питание легкоатлета: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2012. - 64 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298254](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298254)

16 Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888)

17 Селиверстов, Р.Е. Олимпийские игры / Р.Е. Селиверстов. - М. : Белый город, 2014. - 16 с. : ил. - ISBN 978-5-7793-2421-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441523](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441523)

18 Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357)

19 Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298255](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298255)

20 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М. : Советский спорт, 2014. – 26 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69814>

21 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. [Электронный ресурс] – Электрон. дан. – М. : Советский спорт, 2014. – 34 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69811>

22 Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. – ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946)

5.3. Периодические издания

- 1 Адаптивная физическая культура. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8389
- 2 Теория и практика физической культуры. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149
- 3 Педагогика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.
- 4 Новые педагогические технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=48977.
- 5 Образовательные технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=10556.
- 6 Наука и школа. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
- ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.
- ЭБС «Юрайт» : [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани)»] : сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
- ЭБС «BOOK.ru» : [перечень книг ЭБС «BOOK.ru», доступных для КубГУ и филиалов] : сайт. – URL: <http://sgpi.ru/?n=5624>.
- Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
- Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
- Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
- Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://windowedu.ru>.
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru>.
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
- Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.
- Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Составитель: ст. преподаватель С.Б. Полянская; ст. преподаватель Зозуля И.И.