



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

2016

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
	ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать	сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;	- использовать различные методы, приемы и формы организации учебно-тренировочных занятий и	-определения цели и задач, планирования и проведения,

№ п. п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		учебно-тренировочные занятия		руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;	учебно-тренировочных занятий;

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;	разнообразности 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			Самостоятел ьная работа студента (час)
		Всего.	Теоретическ ое обучение	Практически е и лабораторны е 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	
	1. Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов. Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации.	2	1
	2 Энергообеспечение мышечной деятельности. Общая характеристика систем энергообеспечения. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения	2	1
	3. 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	
	1 Разработка структуры микроциклов для специально - подготовительного периода в избранном виде спорта	2	2
	2 Разработка структуры макроциклов для подготовительного периода в избранном виде спорта	2	2
	3. 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
	2 Техническая подготовка спортсменов. Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Основы методики совершенствования спортивной техники	2	1
	3.Тактическая подготовка спортсменов. Спортивная тактика. Средства, виды и формы спортивной тактики. Тактические умения и навыки. Тактическое мышление. Основное содержание тактической подготовки	2	1
3.	4 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: 1. История развития легкой атлетики. 2. 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 1. Подготовка плана–конспекта и проведение урока по заданной теме обучения видам легкой атлетики	2	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, кувырмам, 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			
	1.Обучение захвату кушака и захвату противника.		6	3
	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	2
	2Тактические задачи и их решения: интеллектуальное и практическое		4	2
	3Виды тактики: наступательная и оборонительная, их сочетание		4	2
	Практические (лабораторные) занятия			
	1Тактика ведения схватки с незнакомым противником, с сильным противником, с выносливым противником, ловким противником и т.д.		6	3
	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	2	
Раздел 2.Правила соревнований по спортивной борьбе			24	
Тема 2.1. Общие правила соревнований по спортивной борьбе	Содержание учебного материала		24	
	Лекции			
	1. Виды соревнований, возрастные группы, подготовительная работа, проведение соревнований, определение победителей, подведение итогов соревнований		2	1
	2 Общее положение проведения соревнований по спортивной борьбе (цели и задачи).		2	1
	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	3
Раздел 3 Методика обучения спортивной борьбе			58	
Тема 3.1. Основы методики обучения в ИВС	Содержание учебного материала		8	
	Лекции			
	1.Двигательные умения и навыки. Положительный и отрицательный перенос в национальной борьбе и его учет при построении обучения. Воспитывающий характер обучения.		4	1
	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	2

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: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334](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: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430482](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: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240539](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. Эссеббар. - 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

- 1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
- 2 ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.
- 3 ЭБС «Юрайт» : [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани)»] : сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
- 4 ЭБС «BOOK.ru» : [перечень книг ЭБС «BOOK.ru», доступных для КубГУ и филиалов] : сайт. – URL: <http://sgpi.ru/?n=5624>.
- 5 Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
- 6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
- 7 Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
- 8 Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://windowedu.ru>.
- 9 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru> .
- 10 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
- 11 Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.
- 12 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.