Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 16.10.2023 12:24:07
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа дисциплины

МДК. 01.01. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил
2022

Программа пересмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «5» мая 2022 г., протокол № 8

Зав. Кафедрой Т.Н. Дейкова

Программа пересмотрена и утверждена на заседании Ученого совета факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «1» сентября 2022 г., протокол № 8

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

Составитель: Т.Н. Куимова преподаватель кафедры БЖФК

Содержание

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 34
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины МДК.01.01. «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов», составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования к обязательному минимуму содержания образования и уровню подготовки выпускников образовательных учреждений среднего профессионального образования.

1.1. Область применения программы

Рабочая программа междисциплинарного курса является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» относится к профессиональному модулю основной профессиональной образовательной программы.

Реализация МДК.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов по ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта осуществляется в форме практической подготовки. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором курсе (4-7 семестр)

1.3 Цели и задачи дисциплины требования к результатам освоения дисциплины:

Цель: приобретение студентами теоретических знаний и практических умений в области методики тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов.

Задачи:

- развивать навыки тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- научить использовать знания в области избранного вида спорта с методикой тренировки.

В результате изучения междисциплинарного курса 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 самостраховки 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 организации соревновательной 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 308 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 212 часа; самостоятельной работы обучающегося 96 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код	Наименование результата обучения
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 образовательного процесса
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, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, её регулирующих.
ОК 12.	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
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.	Анализировать учебные занятия.
ПК 1.5.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	**308**
Обязательная аудиторная нагрузка	**212**
Лекции	**66**
Практические занятия	**146**
Самостоятельная работа обучающегося(всего)	**96**
Промежуточная аттестация в форме зачета	**4с**
Промежуточная аттестация в форме экзамена	**6с**
Курсовая работа	**7с**

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1 Овладение теоретико-методическими основами спортивной подготовки в ИВС **Тема 1.1. Общие основы спортивной подготовки спортсменов**	**Содержание:** **Основы теории адаптации и закономерности её формирования у спортсменов.** Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов. Формирование срочной адаптации. Формирование долговременной адаптации **Энергообеспечение мышечной деятельности.** Общая характеристика систем энергообеспечения. Алактатная система энергообеспечения. Лактатная система энергообеспечения. Аэробная система энергообеспечения **Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов.** Модели соревновательной деятельности. Модели подготовленности. Морфофункциональные модели. Прогнозирование в спорте **Основы управления в системе подготовки спортсменов.** Цель, объект и виды управления. Этапное управление. Текущее управление. Оперативное управление	**2**	**1,2**
	Практические работы Краткое описание механизмов трёх систем энергообеспечения мышечной деятельности: 1) анаэробно-алактатный; 2) анаэробно-лактатный; 3) аэробный.	**8**	**1,2**

	Описание механизмов энергообеспечения при выполнении соревнователь ного упражнения в ИВС в **1,2**конкретной соревновательной дисциплине Разработать модели подготовленности и соревновательной деятельности с учётом ваших индивидуальных особенностей в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС. Охарактеризовать содержание и особенности оперативного, текущего и этапного управления в избранном виде спорта		
Тема 1.2. Основные стороны спортивной подготовки	**Содержание** **Теоретическая подготовка спортсменов.** История возникновения и развития ИВС. Правила соревнований. Воздействие тренировочных нагрузок на организм спортсмена. Методы тренировки. Гигиена, режим дня, основы правильного питания. Педагогический контроль и самоконтроль. **Физическая подготовка спортсменов.** Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Соотношение общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки спортсменов **Техническая подготовка спортсменов.** Спортивная техника и техническая подготовленность. Задачи, средства и методы технической подготовки. Основы методики совершенствования спортивной техники **Тактическая подготовка спортсменов.** Спортивная тактика. Средства, виды и формы спортивной тактики. Тактические умения и навыки. Тактическое мышление. Основное содержание тактической подготовки **Психологическая подготовка спортсменов.** Основные направления психологической подготовки. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка. Идеомоторная тренировка. Управление предстартовыми состояниями спортсменов. **Интегральная подготовка спортсменов.** Задачи, средства и методы интегральной подготовки. Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятель-ности в избранном виде спорта.	**4**	**1,2**
	Практические работы: *Задание:* составьте комплексы упражнений для развития силовых способностей, скоростных способностей и специальной выносливости в ИВС *Задание:* охарактеризуйте задачи, средства и методы технической подготовки в ИВС *Задание:* охарактеризуйте основное содержание тактической подготовки в ИВС и особенности практической реализации тактической подготовки в соревнованиях	**8**	**1,2**

Тема 1.3. Совершенствование физической подготовки спортсменов	**Содержание** Дальнейшее разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма спортсменов, повышение общей работоспособности Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме спортсменов с учётом специфики соревновательной деятельности в избранном виде спорта Развитие и совершенствование специальной выносливости для успешного ведения соревновательной борьбы в конкретных соревновательных дисциплинах избранного вида спорта	**2**	**1,2**
Тема 1.4. Совершенствование технической подготовки спортсменов	**Содержание** Достижение высокой эффективности, стабильности и рациональной вариативности спортивной техники Совершенствование структуры двигательных действий, их динамических и кинематических характеристик с учётом индивидуальных особенностей спортсменов Анализ показателей технической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта. Составление моделей обучения и совершенствования техническим действиям избранного вида спорта	**2**	**1,2**
Тема 1.5. Совершенствование тактической подготовки спортсменов	**Содержание** Овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий в избранном виде спорта Совершенствование тактического мышления Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности Практическая реализация тактической подготовленности	**2**	**1,2**
Тема 1.6. Психологическая подготовка спортсменов.	**Содержание** Использование психотехник при обучении психической саморегуляции спортсме- нов на этапах спортивной специализации Оказание срочной психологической помощи спортсменам в условиях соревнова- ний Психологическое сопровождение спортсмена в - учебном процессе -тренировочном процессе соревновательной деятельности	**2**	**1,2**
Тема 1.7. Интегральная подготовка спортсменов	**Содержание** Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине избранного вида спорта на отборочных и главных соревнованиях	**2**	**1,2**
Тема 1.8. Спортивная	**Содержание**		

тренировка	Определение особенностей средств, методов и форм спортивной тренировки в избранном виде спорта на основе анализа собственного опыта тренировочной и соревновательной деятельности	**2**	**1,2**
	Самостоятельная работа при изучении первого раздела: систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернетресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов.	**24**	
Раздел 2. Построение и планирование различных структурных образований тренировочного процесса в ИВС **Тема 2.1. Микроструктура и мезоструктура процесса подготовки спортсменов**	**Содержание** **Разминка в спорте.** Общие основы построения разминки. Структура и содержание разминки. Особенно- сти предсоревновательной разминки. **Построение программ учебно-тренировочных занятий.** Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность за- нятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Нагрузка в занятии **Типы занятий и формы организации занятий.** Типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Формы организации занятий	**4**	**3**
	Практические работы **Анализ учебно-тренировочного занятия в спортивной школе.** Основная целевая направленность анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий. Комплексный педагогический анализ учебно-тренировочного занятия. Посещение учебно-тренировочного занятия. Хронограмма занятия и определение общей и моторной плотности занятияфронтальная, групповая. **Построение программ микроциклов.** Типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различ- ными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов разных ти- пов. Особенности построения микроциклов при **Построение программ мезоциклов.** Построение программ мезоциклов. Типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные, вос- становительно-поддерживающие. Сочетание микроциклов в разных типах мезо- цикловнескольких занятиях в течение дня	**8**	**3**
Тема 2.2. Макроструктура процесса подготовки спортсмена	**Содержание** **Построение подготовки спортсменов в течение года.** Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта. Основы многоциклового построения годичной подготовки. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле **Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования.**	**2**	**3**

	Общая структура многолетней подготовки и факторы, её определяющие. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования. Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношения работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего спортивного совершенствования		
	Практические работы **Построение тренировки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.** Понятие о макроциклах. Построение подготовки спортсменов в течении года. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период	**8**	**1,2**
Тема 2.3. **Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов.**	**Содержание** **Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов.** Адаптация человека к высотной гипоксии. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Формы гипоксической тренировки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах. Реакклиматизация и деадаптация после возвращения с гор. **Искусственная гипоксическая тренировка.** Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. **Искусственная гипоксическая тренировка.** Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.	**2**	**1,2**
	Практические работы *Задание 1:* опишите особенности адаптации человека к высотной гипоксии. *Задание 2:* охарактеризуйте особенности реакклиматизации после возвращения с гор	**8**	**1,2**
Тема 2.4. Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов	**Практические работы** Формирование срочных адаптационных реакций организма спортсменов Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий, с различными по величине нагрузками Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий избирательной направленности Формирование адаптационных реакций организма спортсменов под влиянием тренировочных занятий комплексной направленности.	**8**	**1,2**

Тема 2.5. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов	**Практические работы** Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в подготовительном периоде под влиянием серий микроциклов Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в соревновательном периоде.	**8**	**1,2**
Тема 2.6. Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годичном цикле	**Практическая работа** Формирование долговременных адаптационных реакций организма спортсменов в годичном цикле	**6**	**1,2**
Тема 2.7. Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики	**Содержание** Достижение и совершенствование приспособительных перестроек в организме с учётом специфики соревновательной деятельности	**1**	**3**
	Самостоятельная работа при изучении второго раздела Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов.	**24**	**1,2**
Раздел 3. Проведение педагогического контроля и спортивного отбора в процессе много-летней подготовки в ИВС Тема 3.1. **Педагогический контроль в системе спортивной подготовки**	**Содержание** **Особенности измерений в спорте.** Спортивная метрология и измеряемые величины. Важнейшие системы единиц, используемые в физической культуре и спорте. Особенности измерений в спорте **Тестирование и измерения в спорте.** Разновидность двигательных тестов. Надёжность тестов. Информативность тестов. Оценка - унифицированный измеритель тестов и спортивных результатов. Нормы - основы сравнения результатов. Измерение качества **Основные свойства и показатели спортивной подготовки.** Классификация свойств и показателей спортивной подготовленности. Спортивно-педагогические показатели. Показатели функциональной подготовленности. Показатель соревновательной надёжности.	**2**	**1,2**

	Показатели личности спортсмена Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта. Оценка уровня развития: силовых способностей, скоростных способностей, выносливости Контроль технической, тактической и психологической подготовленности в из- бранном виде спорта. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.		
	Практические работы *Задание 1:* определите какие типы силовых и скоростных способностей имеют ре- шающее значение в соревновательной деятельности в ИВС и опишите тесты, кото- рые можно использовать для оценки уровня развития этих физических качеств. *Задание 2:* опишите тесты которые можно использовать для оценки уровня развития общей и специальной выносливости в ИВС *Задание 1:* опишите специфические показатели, позволяющие в совокупности оценить техническое мастерство спортсмена в ИВС. *Задание 2:* опишите характеристики основных составляющих тактического	**8**	**1,2**
Тема 3.2. **Спортивный отбор и спортивная ориентация в ИВС**	**Содержание** Спортивный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней под- готовки для комплектования групп начальной подготовки. Возрастные границы приёма детей и подростков в группы начальной подготовки. Состояние здоровья, паспортный и биологический возраст. Морфофункциональные показатели. Комплексная оценка показателей при отборе детей Спортивный отбор и спортивная ориентация на втором этапе многолетней подготовки для комплектования учебно-тренировочных групп. Оценка состояния здоровья. Антропометрические измерения. Морфофункциональные обследования и анализ генетических факторов. Анализ свойств нервной системы. Спортивный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки для ком- плектования групп спортивного совершенствования. Оценка уровня развития физических качеств, возможностей систем энергообеспечения, совершенства спортивной техники, динамики спортивных результатов. Выявление способностей спортсмена к достижению высоких спортивных результатов в ИВС Спортивный отбор и ориентация на четвёртом этапе многолетней подготовки для комплектования групп высшего спортивного мастерства. Оценка морфофункциональных показателей для оценки возможностей спортсмена для достижения результатов международного класса в ИВС. Динамика и уровень спортивных результатов. Технико-тактическая подготовленность и психологическая устойчивость в	**2**	**1,2**

	соревнованиях		
	Практические работы *Задание:* определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 1 *Задание:* определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 2 *Задание:* определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 3 *Задание:* определите и запишите критерии отбора в ИВС по основным показателям, перечисленным в таблице № 4	**10**	**3**
Тема 3.3. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке **Тема 3.4 Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функциональной подготовленности**	**Содержание** Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке - выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития скоростно-силовых качеств -выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития выносливости - выполнение контрольных нормативов по определению уровня развития гибкости - выполнение контрольных по специальной физической подготовке Повторные (этапные) обследования	**4**	**3**
Тема 3.5. Развитие и совершенствование физиологических функций	**Содержание** Выполнение необходимых процедур по определению физиологических показателей функциональной подготовленности	**1**	**3**
Тема 3.6 Использование психологических средств восстановления	**Содержание** Развитие и совершенствование физиологических функций, необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях сбивающих факторов и при различных функциональных состояниях	**4**	**3**

Тема 3.7. Использование медико-биологических средств восстановления	**Содержание** Использование психологических средств восстановления: психорегуляторных, психорегулирующей тренировки, мышечной релаксации и др.	**1**	**1,2**
Тема 3.8. Выполнение контрольно-переводных нормативов.	**Содержание** Использование медико-биологических средств восстановления: гигиенических, физических и др. Выполнение контрольно-переводных нормативов. Содержание и критерии переводных нормативов. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности для различных видов спорта.	**2**	**1,2**
Тема 3.9. Диспансеризация	**Содержание** Диспансеризация как вид врачебного обследования спортсмена. Условия проведения первичного обследования. Задачи диспансеризации. План лечебно-профилактической работы Повторные (этапные) обследования	**2**	**1,2**
	Самостоятельная работа при изучении третьего раздела Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчётов.	**24**	
Раздел 4. Построение системы соревнований и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС **Тема 4.1. Соревновательная деятельность в спорте**	**Содержание** Результат соревновательной деятельности. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в различных видах спорта. Динамика мировых рекордов и спортивных результатов на Олимпийских играх в различных видах спорта Стратегия и тактика соревновательной деятельности. Стратегия подготовки к конкретному соревнованию. Тактика соревновательной деятельности: алгоритмичная, вероятностная, эвристичная. Технико-тактические действия спортсмена в соревнованиях. Техника соревновательной деятельности в ИВС. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники спортсмена. Сбивающие факторы в соревновательной деятельности спортсмена. Исходные и основные действия спортсмена в соревновательной деятельности Структура соревновательной деятельности. Строение тела спортсмена и функциональные характеристики важнейших функциональных систем с учётом специфики вида спорта и конкретной соревновательной дисциплины. Основные компоненты соревновательной деятельности. Использование информации для обеспечения эффективных соревновательных действий	**2**	**1,2**
	Практические работы Задание 1: определите основные факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в ИВС, а также проанализируйте динамику результатов победителей Олимпийских игр и	**8**	**1,2**

	мировых рекордов. Задание 2: определите и запишите стратегию подготовки к главному соревнованию в ИВС и тактику соревновательной деятельности в этих соревнованиях Задание1: опишите специфические особенности техники соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС. Задание 2: опишите структуру соревновательной деятельности в конкретной соревновательной дисциплине в ИВС и охарактеризуйте возможные ошибки во внешней и внутренней структуре соревновательной деятельности		
Тема 4.2. Руководство соревновательной деятельностью в ИВС	**Содержание** Моделирование соревновательной деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Учёт морфофункциональных показателей, основных сторон подготовленности и типологических свойств нервной системы при моделировании соревновательной деятельности конкретного спортсмена Подготовка и соревнования в различных погодных условиях, в условиях высоких и низких температур. Адаптация, подготовка и выступление спортсмена в различных условиях соревнований Управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС. Выделение и переработка необходимой информации в соревновательной деятельности. Определение алгоритма ведения соревновательной деятельности конкретного спортсмена. Оперативное управление соревновательной деятельностью спортсменов в ИВС Подготовка и эксплуатация в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в ИВС. Специфические особенности подготовки и эксплуатации в соревнованиях спортивного инвентаря и оборудования в избранном виде спорта Специальная подготовка к соревнованиям. Основные принципы специальной подготовки к главным соревнованиям и составление плана на предстоящие соревнования. Основные психические формы предстартовых реакций и способы регулирования психического состояния и особенности разминки перед стартом	**2**	**1,2**
	Практические работы Задание1: исходя из специфики ИВС перечислите основные мероприятия, обеспечивающие эффективную тренировочную и соревновательную деятельность в условиях высоких температур или низких температур (в различных климатогеографических условиях). Задание 2: опишите особенности технико-тактического, психологического и другого характера предстоящих главных соревнований в ИВС. Определите цель выступления в этих соревнованиях, учитывая возможности соперников, внешних условий соревнований и других факторов Задание 1: опишите особенности и специфику подготовки спортивного инвентаря и оборудования для успешного выступления в конкретных условиях главных соревнований в ИВС. Задание 2: представьте себя в роли тренера и определите основные принципы подготовки к главным соревнованиям в ИВС и	**8**	**1,2**

	разработайте план подготовки к этим соревнованиям		
Тема 4.3. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	**Содержание** Средства восстановления и стимуляция работоспособности в системе подготовки спортсменов. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов. Общие основы рационального питания спортсменов. Потребление углеводов, белков, жиров. Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения. Питание и масса тела Допинговые средства и методы и противодействие использованию допингов. Запрещённые вещества и методы: стимуляторы, наркотические анальгетики, анаболические стероиды, диуретики, пептидные гормоны, бета-блокаторы, кровяной допинг. Противодействие использованию допинговых средств и методов в спорте	**2**	**1,2**
	Практические работы Задание 1: исходя из специфики избранного вида спорта определите и запишите основные педагогические и психологические средства восстановления, которые могут применяться в системе подготовки спортсменов. Задание 2: исходя из специфики избранного вида спорта определите и запишите медико-биологические средства восстановления, которые могут применяться в системе подготовки спортсменов основные пищевые продукты должны входить в этот рацион.	**8**	**3**
Тема 4.4. Анализ документов, регламентирующих соревновательную деятельность в избранном виде спорта	**Практическая работа** Анализ документов, регламентирующих соревновательную деятельность в избранном виде спорта	**8**	**3**
Тема 4.5 Анализ функций судей	**Содержание** Анализ функций судей в обеспечении соревнований по избранному виду спорта	**1**	**3**
Тема 4.6. Заполнение документов, обеспечивающих проведение соревнований в избранном виде спор	**Практическая работа** Заполнение документов, обеспечивающих проведение соревнований в избранном виде спорта	**8**	**3**
Тема 4.6. Заполнение документов, обеспечивающих	**Практическая работа** Анализ системы соревнований в избранном виде спорта	**8**	**3**

проведение соревнований в избранном виде спор			
Тема 4.8. Анализ методических подходов к организации соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта	**Содержание** Анализ методических подходов к организации соревновательной деятельности спортсменов в избранном виде спорта	**1**	**1,2**
Тема 4.9. Определение роли и функций тренера в процессе руководства деятельностью спортсмена	**Содержание** Определение роли и функций тренера в процессе руководства деятельностью спортсмена в соревнованиях (анализ соревновательных ситуаций).	**1**	**1,2**
Тема 4.10. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию	**Практическая работа** Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию	**8**	**1,2**
Тема 4.11. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований	**Содержание** Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований	**1**	**1,2**
Тема 4.12. Участие в контрольных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	**Содержание** Участие в контрольных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	**1**	**3**
Тема 4.13. Участие в подготовительных соревнованиях	**Содержание** Участие в подготовительных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	**1**	**1,2**
Тема 4.14. Участие в подводящих (модельных) соревнованиях	**Практическая работа** Участие в подводящих (модельных) соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	**8**	**3**
Тема 4.15. Участие в	**Содержание**		

отборочных соревнованиях	Участие в отборочных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	**1**	**1,2**
Тема 4.16. Участие в главных соревнованиях	**Содержание** Участие в главных соревнованиях в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки	**1**	**1,2**
	Самостоятельная работа при изучении четвёртого раздела Систематическая проработка конспектов занятий по заданной теме, ответы на контрольные вопросы. Поиск необходимой информации в учебной и специальной литературе, использование Интернет-ресурсов. Систематическое ведение дневника спортсмена и его анализ. Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя. Оформление отчетов	**24**	
Всего		**308**	

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

ФГБОУ ВО РГППУ филиал, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических и семинарских занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий, проектов, исследований, решения проблемных задач.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

Контроль и оценка результатов освоения МДК осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Освоенные умения, усвоенные знания	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Определение задач для проведения конкретного учебно-тренировочного занятия; разработка и оформление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия Проведение учебно-тренировочных занятий в различных группах по полу, возрасту и спортивной подготовленности занимающихся; Руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта Проведение педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях; осуществление педагогического контроля на соревнованиях в избранном виде спорта Осуществление анализа учебно-	Устный опрос. Собеседование. Отчеты по учебной и производственной практикам. Устный опрос. Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам. Отчет по учебной и производственной практике. Устный опрос. Собеседование. Отчет о выполнении заданий практических занятий. Устный опрос. Проверка и оценка выполненных практических работ по соответствующим темам.

тренировочных занятий, процесса и результатов руководства соревновательной деятельностью спортсменов, построение анализа с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся Установление педагогически целесообразных взаимоотношений с обучающимися; проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию на занятиях и соревнованиях Подбор и использование спортивного оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся Использование различных методов, приемов и форм организации учебно-тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью; способность к оформлению и ведению педагогической документации	Отчет по учебной и производственной практике. Тестовый контроль

Информационное обеспечение

Основная литература

1. Аверьянов, И. В. Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта: игровые виды спорта : электронное пособие / И. В. Аверьянов, Ю. Н. Эртман, В. А. Блинов. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 96 c. — ISBN 978-5-91930-129-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/95615.html

2. Новокрещенов, В. В. Организационно-педагогические условия развития спортивного ориентирования как вида спорта для всех : монография / В. В. Новокрещенов, Л. В. Мельникова, Д. А. Мельников. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 192 c. — ISBN 978-5-4486-0371-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/75955.html

3. Ермакова, М. А. Методика обучения базовым видам спорта : учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальностям 060101.65 - Лечебное дело, 060103.65 / М. А. Ермакова, С. И. Матявина. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. — 149 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/51454.html

Дополнительная литература

1. Махов, С. Ю. Управление спортивной тренировкой в избранном виде спорта : дополнительная профессиональная программа / С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 28 c. — ISBN 2227-8397. —

Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/73257.html

2. Совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 106 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/95427.html

3. Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 100 с. — ISBN 978-5- 9500178-3-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74294.html

4. Единая всероссийская спортивная классификация. Летние виды спорта. 2014 – 2017 гг. Часть 1. Виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады / составители И. В. Попов. — 35 Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-906839-62-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/57794.html

5. Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта : электронное учебное пособие / Т. П. Замчий, Ю. Ф. Назаренко, С. В. Матук. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 68 с. — ISBN 98-5-91930- 126-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/95623.html

6. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/95635.html

7. Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, Е. С. Крючек [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 112 с. — ISBN 978-5-9907240-7-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65570.html

Циклические виды спорта (летние) Лёгкая атлетика

1. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. - М.: Советский спорт, 2000.

2. Легкая атлетика: правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт, 2010.

3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. - М.: Советский спорт, 2007.

4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005.

5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. - М.: Советский спорт, 2004.

6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Барьерный бег. - М.: Советский спорт, 2004.

7. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Прыжки. - М.: Советский спорт, 2005.

8. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Лёгкая атлетика: Метания. - М.: Советский спорт, 2005.

9. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики. - М.: Советский спорт, 2009.

10. Зеличенок В.Б., Никитушкин В..Г. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000.

11. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. -М.: ФК и С, 2005.

12. Под ред. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-Спорт, 2000. 13. Пьнзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов - М.: Т и П ФК, 2004. Штейнбах В.Л. Легкая атлетика. - М.: Олимпия Пресс, 2006.

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. №220 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 34 c. — ISBN 978-5-4487-0580-9. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87568.html

Плавание

1. Викулов А. Д. Плавание: учеб. пособие для вузов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. Гончар И. Л. Технология обучения плаванию: учеб. пособие для вузов. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Плавание: Учебник. / Под ред. Платонова В. Н. Киев: Олимпийская литература, 2000. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Плавание. – М.: Советский спорт, 2004. 36

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №41 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0557-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87571.html

Гребной спорт

1. Верлин В. А. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ. Воронеж, 2007. Плеханов Ю А. Гребля на байдарках и каноэ. – М.: Олимп Пресс, 2005.

2. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Гребля на байдарках и каноэ. – М.: Советский спорт, 2007.

3. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Гребля академическая. – М.: Советский спорт, 2004.

4. Гребной спорт. / Под ред. Михайловой Т. В. – М.: Академия, 2006. Циклические виды спорта (зимние)

Биатлон

1. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Биатлон. – М.: Советский спорт, 2005.

2. Астафьев Н.В., Безмельницын Н.Г. Методика анализа соревновательной деятельности 3. биатлонистов. - Омский гос. ин-т ФК, 1999.

3. Астафьев Н.В., Безмельницын Н.Г. Методика контроля за уровнем гоночной подготовленности биатлонистов. - Омский гос. ин-т ФК, 1991.

4. Ромаков Е.А. и др. Пулевая стрельба. - М.: Советский спорт, 2006.

5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Пулевая стрельба. -М.: Советский спорт, 2005.

6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Стендовая стрельба. -М.: Советский спорт, 2007.

Лыжные гонки

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для СПО. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. Браун Нэт Подготовка лыж. Полное руководство. - Мурманск: Тулома. 2005.

2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001.

3. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. - СПб., 2004. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж. - М.: ФК и С, 2006. Под ред. Логинова В.А. Правила соревнований по лыжным гонкам. М, 2007.

4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Лыжные гонки. Этапы СС и ВСМ. - М.: Советский спорт, 2007.

Спортивные игры Волейбол, баскетбол

1. Кильченко В.А. Система проведения турниров по волейболу и другим игровым видам спорта с участием различного количества команд: справочно-методическое руководство. -Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2000.

2. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола. - Нижневартовск, 2001. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки спортсменов в спортивном клубе. - М.: Советский спорт, 2009. 37

3. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Волейбол. - М.: Советский спорт, 2007.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. №114 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 27 c. — ISBN 978-5-4487-0572-4. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87556.html

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №680 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 c. — ISBN 978-5-4487-0582-3. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87561.html

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / . — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 28 c. — ISBN 978-5-906839-02-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65585.html

Теннис. Настольный теннис

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.- М.: ФК и С, 2005.

2. Барчукова Г. В. и др. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.

3. Барчукова Г.В. Настольный теннис: правила игры, судейство и организация соревнований. - М.: ФК и С. 2005.

4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Настольный теннис. -М.: Советский спорт, 2004.

Единоборства Греко-римская борьба. Дзюдо. Бокс

1. Под ред. Шулики Ю.А. Борьба Греко-римская. Учебник для СДЮШОР, УОР. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

2. Под. ред. Шарипова А.Ф., Малкова О.Б. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

3. Санников В.А., Воропаев В.В. Теоретические и методические основы подготовки боксера. - М.: ФК и С, 2006.

4. Семенов А.Г., Прохорова М.В. Греко-римская борьба: Учебник. - М.: Олимпия Пресс, 2005. Шулика Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: Учебник. - Ростов н/Д., 2006.

5. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Вольная борьба.- М.: Советский спорт, 2005.

6. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Греко-римская борьба, - М.: Советский спорт, 2004.

7. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР: Дзюдо. - М.: Советский спорт, 2003.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 г. №767 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 28 c. — ISBN 978-5-4487-0578-6. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87564.html

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. №348 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0574-8. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87560.html