

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО "Дагестанский государственный педагогический
университет им. Р.Гамзатова"

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.06 МОДУЛЬ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ»
Б1.О.06.08 ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Направление подготовки - 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – «Спортивная тренировка»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – заочная

Год приема – 2024

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
очная	4-5	180	32	58		27	63	зачет экзамен	
заочная	4-5	180	6	10		8	155	зачет экзамен	

Махачкала, 2024

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.О.06.08 «Технологии спортивной тренировки» выявление наиболее существенных черт, основного содержания и закономерностей построения тренировки, общих для различных видов спорта; повышение уровня научно-педагогических знаний, умений и навыков студентов области теории и методики спортивной тренировки.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.О.06.08 «Технологии спортивной тренировки» относится к основным дисциплинам по направлению подготовки бакалавра 49.03.01- Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у магистранта должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Код и наименование индикатора достижения компетенции)
Код и наименование	
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<p>ОПК-3.1. Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.</p> <p>ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-3.3. Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.</p>
ОПК - 4 – Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	<p>ОПК - 4.1. Выбирает оптимальные формы и виды за типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы обще-развивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p> <p>ОПК - 4.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p> <p>ОПК-4.3. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам</p>
ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p>ОПК-6.1. Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ОПК-6.2. Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.</p> <p>ОПК-6.3. Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.</p>
ОПК-10 - Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	<p>ОПК-10.1. Свободно общается с участниками совместной деятельности в области физической культуры и спорта, грамотно освещает проблемы профессиональной деятельности, выбирает и реализовывает тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам.</p> <p>ОПК-10.2. Устанавливает конструктивные</p>

	Взаимоотношения и организует взаимодействие между участниками образовательного процесса, создает благоприятный микроклимат в коллективе.
--	--

4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	90	10
Лекции	32	6
Практические занятия (ПЗ)	58	4
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	63	161
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям		
Самостоятельное изучение тем		
Контрольные работы		
Реферат		
и т.д.		
Курсовая работа (при наличии)		
Промежуточный контроль	27	9
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	Экзамен	Экзамен
Общая трудоемкость	180	180

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения								
		Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	
1.	Характеристика системы подготовки спортсмена.	2	2	4	2			7	10	Опрос
2.	Технология физической подготовки спортсмена	2	2	6	2			8	20	Опрос
3.	Технико-тактическая подготовка спортсмена	2	2	8				8	15	Опрос
4.	Психологическая подготовка спортсмена	2		8				8	20	Опрос
5.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена	6		8				8	20	Опрос
6.	Профилактика спортивного травматизма	6		8				8	25	Опрос

7.	Структура тренировочного процесса	6		8				8	25	Опрос
8.	Управление подготовкой спортсмена	6		8				8	20	Опрос
	ИТОГО	32	6	58	4			63	161	Экзамен

5.2 Содержание разделов дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	Характеристика системы подготовки спортсмена.	Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена. Основные закономерности подготовки спортсмена.
2	Технология физической подготовки спортсмена	Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики.
3	Технико-тактическая подготовка спортсмена	Общая характеристика технико-тактической подготовки спортсмена. Требования, предъявляемые к технике движений. Задачи и механизмы формирования технических действий. Этапы технической подготовки. Особенности методики формирования двигательных навыков в различных видах спорта. Средства и методы тактической подготовки. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.
4	Психологическая подготовка спортсмена	Качества психики и направления психологической подготовки, связанные со спецификой видов спорта. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование мотивации занятий спортом.
5	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена	Влияние внутренировочных и внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое и др.) на подготовку спортсменов. Планирование средств и методов восстановления спортивной работоспособности в различных видах спорта. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, в спортивных играх и единоборствах.
6	Профилактика спортивного травматизма	Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.
7	Структура тренировочного процесса	Основы построения структуры тренировочного процесса и методики построения занятия. Структура и типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура мезоциклов тренировки. Особенности проведения занятий в течение тренировочного дня.
8	Управление подготовкой спортсмена	Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена.

5.3 Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности	Литература
1	Характеристика системы подготовки спортсмена.	Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена. Основные закономерности подготовки спортсмена.	Устный опрос	1.2.5

2	Технология физической подготовки спортсмена	Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта. Особенности методики.	Устный опрос	5
3	Технико-тактическая подготовка спортсмена	Общая характеристика технико-тактической подготовки спортсмена. Требования, предъявляемые к технике движений. Задачи и механизмы формирования технических действий. Этапы технической подготовки. Особенности методики формирования двигательных навыков в различных видах спорта. Средства и методы тактической подготовки. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.	Устный опрос	3,4
4	Психологическая подготовка спортсмена	Качества психики и направления психологической подготовки, связанные со спецификой видов спорта. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование мотивации занятий спортом.	Устный опрос	6.7
5	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена	Влияние внетренировочных и внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое и др.) на подготовку спортсменов. Планирование средств и методов восстановления спортивной работоспособности в различных видах спорта. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, в спортивных играх и единоборствах.		
6	Профилактика спортивного травматизма	Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.		
7	Структура тренировочного процесса	Основы построения структуры тренировочного процесса и методики построения занятия. Структура и типы микроциклов. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура мезоциклов тренировки. Особенности проведения занятий в течение тренировочного дня.		
8	Управление подготовкой спортсмена	Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена.		

5.4 Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№п /п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	Характеристика системы подготовки спортсмена.	4	Направления совершенствования системы спортивной подготовки	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,7
2	Технология физической подготовки спортсмена	4	Методические особенности развития общей и специальной выносливости спортсмена в различных видах спорта.	Написание доклада по теме. Устный опрос	1,2
3	Технико-тактическая подготовка спортсмена	4	Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.	Написание доклада по теме. Устный опрос	3,4
4	Психологическая подготовка спортсмена	4	Регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью.	Написание доклада по теме. Устный опрос	6,5
5	Внетренировочные и внесоревновательные факторы системы подготовки спортсмена	4	Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	Написание доклада по теме. Устный опрос	2
6	Профилактика спортивного травматизма	3	Первая доврачебная помощь при различных травмах.	Написание доклада по теме. Устный опрос	1
7	Структура тренировочного процесса	3	Проблемы периодизации спортивной тренировки.	Написание доклада по теме. Устный опрос	3
8	Управление подготовкой спортсмена	3	Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.	Написание доклада по теме. Устный опрос	2,3

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-4 – Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-10 - Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

6.2. Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций

ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЭКЗАМЕН)

1. Методологические и теоретические основы подготовки спортсмена.
2. Основные закономерности подготовки спортсмена.
3. Направления совершенствования системы спортивной подготовки.
4. Особенности методики развития комплексных скоростных способностей в различных видах спорта.
5. Особенности методики силовой подготовки с учетом специфики соревновательной деятельности спортсмена.
6. Специфические требования к гибкости и координационным способностям в различных видах спорта.
7. Методические особенности развития общей и специальной выносливости спортсмена в различных видах спорта.
8. Общая характеристика технико-тактической подготовки спортсмена.
9. Требования, предъявляемые к технике движений.
10. Задачи и механизмы формирования технических действий.
11. Этапы технической подготовки.
12. Особенности методики формирования двигательных навыков в различных видах спорта. Средства и методы тактической подготовки.
13. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта.
14. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
15. Качества психики и направления психологической подготовки, связанные со спецификой видов спорта.
16. Воспитание волевых качеств спортсмена.
17. Специальная психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование мотивации занятий спортом.
18. Регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью.
19. Влияние внутренировочных и
20. Внесоревновательных факторов (питание, материально-техническое и научно-методическое и др.) на подготовку спортсменов.
21. Планирование средств и методов восстановления спортивной работоспособности в различных видах спорта.
22. Спортивно-специализированный рацион питания в циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, в спортивных играх и единоборствах. Фармакологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
23. Особенности спортивного травматизма в отдельных видах спорта.
24. Причины спортивных травм и профилактика травматизма.
25. Первая доврачебная помощь при различных травмах.
26. Основы построения структуры тренировочного процесса и методики построения занятия.

27. Структура и типы микроциклов.
28. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
29. Структура мезоциклов тренировки.
30. Особенности проведения занятий в течение тренировочного дня.
31. Проблемы периодизации спортивной тренировки.
32. Общая характеристика системы управления подготовкой спортсмена.
33. Индивидуализация и прогноз в системе управления подготовкой спортсмена. Моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.
34. Программирование (планирование) как элемент управления подготовкой спортсмена. Комплексный контроль в процессе управления подготовкой спортсмена.

Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
 - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 80-100баллов;
- «хорошо» - 66-79 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-65 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля**

успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

6.3. Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М.Лань, 2005.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Академия, 2008.
3. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов. М. Сов спорт, 2010.

Дополнительная литература

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М ФиС,1985.
2. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. М. Академия, 2010.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.:ФИС,1977
4. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. М: Академия, 2006.
5. Харре Д. Учение о тренировке. ФИС, 1971.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки. М.:ФиС,1988. 2001.
7. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М: ФИС, 1986.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Научная электронная библиотека - elibrary.ru
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
Электронно-библиотечная система – IPR BOOKS - iprbookshop.ru
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и

конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Microsoft Power Point, Microsoft Word

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал. Комплект лабораторных работ и карточек заданий из расчета два экземпляра на одного магистра.

12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
 - весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.