

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта
Кафедра циклических видов спорта



П.А. Машаров

«29» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

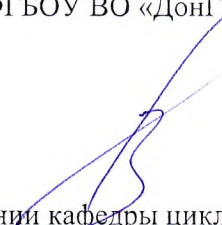
Укрупненная группа направлений подготовки	49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа высшего образования	Программа бакалавриата
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки	Физкультурное образование
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 940 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

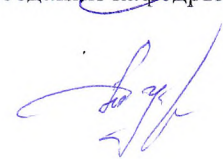
Разработчик:
старший преподаватель кафедры
циклических видов спорта



В.Э. Акопов

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры циклических видов спорта.
Протокол от 25.03.2024 г. № 9А

Заведующий кафедрой



Ю.М. Дубревский

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и
спорта
28.03.2024 г.



И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия института физической культуры и спорта
Протокол от 27.03.2024 г. № 7
Председатель



И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,
канд.биол.наук., доцент
26.03.2024 г.



Т.В. Москалец

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ / ПРАКТИКИ / КУРСОВОЙ РАБОТЫ / ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

базовая подготовка по физической культуре в объеме программы средней школы;

дисциплины программы бакалавриата: теория и методика физической культуры, повышение спортивного мастерства, (сопутствующими дисциплинами – теория и методика легкой атлетики, теория и методика плавания).

2.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Производственная практика: научно-исследовательская работа (обязательная),
Производственная практика: преддипломная практика (обязательная).

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРАКТИКИ / КУРСОВОЙ РАБОТЫ / ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта
Часть образовательной программы	Базовая (обязательная) часть
Количество зачетных единиц / всего часов	16 / 576

3.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	2-4	3-8	-	306	-	207	576	зачет, экзамен
Заочная	2-5	4-9	-	60	-	516	576	зачет, экзамен

4. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРАКТИКИ / КУРСОВОЙ РАБОТЫ / ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Цель изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» – формирование у студентов системы профессионально-педагогических знаний о содержании теоретических и методических основ подготовки спортсменов, умений и навыков, в рамках единой методологической концепции и создание предпосылок для эффективного применения теоретических знаний в профессиональной деятельности.

5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Компетенции

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

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

ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

ПК-8. Способен осуществлять планирование, организацию, отбор, подготовку и контроль подготовленности занимающихся на этапах спортивной подготовки

5.2. Индикаторы компетенций:

ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;

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;

ОПК-12.1. Знает систему Законодательства в сфере спорта и физической культуры РФ; основные положения международных документов и договоров, Конституции РФ; нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта, анализирует и оценивает законодательные инициативы;

ОПК-13.1. Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований;

ПК-8.1. Разрабатывает проектную, ведет рабочую и формирует отчетную документацию по спортивной подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в соответствии с нормативными документами

5.3. Результаты обучения

ОПК-2.1.1. Знает особенности планирования и методического обеспечения спортивной ориентации и отбора на разных этапах многолетней спортивной подготовки;

ОПК-2.1.2. Знает общие положения и нормативные документы по вопросам отбора и спортивной ориентации;

ОПК-2.1.3. Умеет проводить методически обоснованный набор в спортивные группы, в том числе по результатам сдачи нормативов; определяет показатели и критерии спортивного отбора в ИВС;

ОПК-4.2.1. Умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;

ОПК-4.2.2. Умеет использовать средства, методы и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;

ОПК-12.1.1. Знает основные нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта, систему отечественного законодательства в сфере спорта и физической культуры;

ОПК-12.1.2. Умеет анализировать нормативно правовые акты в области физической культуры и спорт

ОПК-13.1.1. Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; основы составления положения (регламента) спортивных

соревнований; федеральные стандарты спортивной подготовки по циклическим видам спорта;

ОПК-13.1.2. Умеет организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по ИВС;

ПК-8.1.1. Знает теоретические и методические основы планирования и учета подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта;

ПК-8.1.2. Умеет строить перспективные планы и программы тренировочных занятий; оформлять отчетную документацию в соответствии с нормативными документами.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;	ОПК-2.1.1. Знает особенности планирования и методического обеспечения спортивной ориентации и отбора на разных этапах многолетней спортивной подготовки; ОПК-2.1.2. Знает общие положения и нормативные документы по вопросам отбора и спортивной ориентации; ОПК-2.1.3. Умеет проводить методически обоснованный набор в спортивные группы, в том числе по результатам сдачи нормативов; определяет показатели и критерии спортивного отбора в ИВС;
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	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;	ОПК-4.2.1. Умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; ОПК-4.2.2. Умеет использовать средства, методы и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;
ОПК-12. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами	ОПК-12.1. Знает систему Законодательства в сфере спорта и физической культуры РФ; основные положения международных документов и договоров,	ОПК-12.1.1. Знает основные нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта, систему отечественного законодательства в сфере спорта и физической культуры; ОПК-12.1.2. Умеет анализировать нормативно правовые акты в области физической культуры и спорт

профессиональной этики	Конституции РФ; нормативно-правовое обеспечение в области физической культуры и спорта, анализирует и оценивает законодательные инициативы;	
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1. Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта различного уровня, осуществляет объективное судейство соревнований;	ОПК-13.1.1. Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; основы составления положения (регламента) спортивных соревнований; федеральные стандарты спортивной подготовки по циклическим видам спорта; ОПК-13.1.2. Умеет организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по ИВС;
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1. Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения и контроля тренировочного и образовательного процессов	ОПК-14.1.1. Знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов; ОПК-14.1.2. Умеет определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного процесса;
ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	ОПК-15.1. Анализирует материально-техническую и финансовую сторону массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; выявляет способы сотрудничества ответственных групп при организации массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий для эффективного профессионального взаимодействия с участниками спортивно-массовых мероприятий;	ОПК-15.1.1. Обладает знаниями для анализа материально-технической и финансовой стороны массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;

ПК-8. Способен осуществлять планирование, организацию, отбор, подготовку и контроль подготовленности занимающихся на этапах спортивной подготовки	ПК-8.1. Разрабатывает проектную, ведет рабочую и формирует отчетную документацию по спортивной подготовке на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в соответствии с нормативными документами	ПК-8.1.1. Знает теоретические и методические основы планирования и учета подготовки спортсменов и учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта; ПК-8.1.2. Умеет строить перспективные планы и программы тренировочных занятий; оформлять отчетную документацию в соответствии с нормативными документами.
---	---	--

6. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Содержательный модуль 1. Основы спортивной тренировки	
1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»	1.1. Общие представления о спортивной тренировке; 1.2. Сущность феномена спорта и характер его теории; 1.3. Базовые понятия теории спортивной тренировки; 1.4. Цель и задачи спортивной тренировки; 1.5. Функции спорта как сложного явления общественной жизни.
2. Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов в избранном виде спорта	2.1. История развития методики тренировки; 2.2. Система спортивной тренировки; 2.3. Классификация видов спорта; 2.4. Основные направления развития спортивного движения.
3. Средства спортивной тренировки	3.1. Понятие о средствах спортивной тренировки; 3.2. Основное и специфическое средство физического совершенствования; 3.3. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений; 3.4. Классификация физических упражнений; 3.5. Содержание и форма физических упражнений; 3.6. Вспомогательные средства спортивной тренировки.
4. Методы спортивной тренировки	4.1. Определение исходных понятий; 4.2. Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору; 4.3. Методы направленные на приобретение знаний; 4.4. Методы направленные на овладение двигательными умениями и навыками; 4.5. Методы, направленные преимущественно на развитие физических способностей.
5. Обучение двигательным действиям	5.1. Двигательные умения и навыки; 5.2. Особенности обучения двигательным действиям; 5.3. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. Взаимодействие навыков;

	5.4. Структура процесса обучения двигательным действиям; 5.5. Условия формирования устойчивости двигательных навыков.
6. Основы работоспособности и восстановления в избранном виде спорта	6.1. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов. Формирование срочной и долговременной адаптации. Явления деадаптации, реадаптации и переадаптации у спортсменов; 6.2. Нагрузки в спорте и их влияние на организм спортсменов; 6.3. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов; 6.4. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности, и их значение в спорте.
7. Принципы спортивной тренировки	7.1. Содержание и характеристика дидактических принципов как отправных положений деятельности тренера; 7.2. Закономерности спортивной тренировки и основанные на них принципиальные положения; 7.3. Специфические принципы спортивной тренировки.
8. Соревнования в системе спортивной тренировки	8.1. Соревнования в олимпийском спорте; 8.2. Виды спортивных соревнований; 8.3. Регламентация и способы проведения соревнований; 8.4. Результат соревновательной деятельности; 8.5. Стратегия и тактика соревновательной деятельности; 8.6. Структура и техника соревновательной деятельности.
Содержательный модуль 2. Основные стороны спортивной тренировки	
9. Методика организации и проведения спортивных соревнований	9.1. Подготовка и проведение соревнований; 9.2. Общие положения по организации и проведению соревнований; 9.3. Системы проведения соревнований; 9.4. Функции судей в проведении соревнований в ЦВС; 9.5. Оформление и ведение документации, обеспечивающей проведение соревнований в ЦВС.
10. Теоретическая подготовка спортсменов	10.1. Задачи и содержание теоретической подготовки; 10.2. Основные направления теоретической подготовки; 10.3. Основные формы проведения теоретических занятий; 10.4. Связь теоретической подготовки со спортивной специализацией.
11. Тактическая подготовка спортсменов	11.1. Характеристика тактической подготовки; 11.2. Понятие о видах, задачах, формах и характере спортивной тактики; 11.3. Определение основных теоретико-методических положений спортивной тактики; 11.4. Тактический план, его содержание и методика построения; 11.5. Овладение тактическими действиями в ИВС.
12. Психологическая подготовка спортсменов	12.1. Определение и структура психологической подготовки спортсменов; 12.2. Методика морально-волевой и специально-психологической подготовки;

	12.3. Идеомоторная тренировка; 12.4. Управление стартовыми состояниями и регулирование психической напряженности.
13. Техническая подготовка спортсменов	13.1. Понятие о технической подготовке; 13.2. Место и значение спортивной техники в избранном видах спорта; 13.3. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки; 13.4. Понятие о технике физических упражнений; 13.5. Взаимосвязь эффективности спортивной техники и становления двигательного навыка; 13.6. Этапы обучения спортивной технике в ИВС; 13.7. Причины возникновения ошибок в технике и пути их исправления.
14. Физическая подготовка спортсменов	14.1. Понятие о физической подготовке спортсменов; 14.2. Значение физической подготовки в современном спорте; 14.3. Виды, задачи и средства физической подготовки; 14.4. Направленности общей и специальной физической подготовки; 14.5. Изменение задач и состава упражнений физической подготовки в зависимости от возраста, пола и уровня мастерства.
15. Интегральная подготовка спортсменов	15.1. Содержание и задачи интегральной подготовки; 15.2. Методика интегральной подготовки.
Содержательный модуль 3. Теоретико-методические основы развития физических способностей в циклических видах спорта	
16. Общая характеристика физических способностей спортсменов	16.1. Понятие о физических способностях. Основные формы их проявления; 16.2. Двигательные действия как ведущий фактор развития физических способностей; 16.3. Этапность развития физических способностей; 16.4. Неравномерность и гетерохронность развития способностей. Обратимость показателей развития способностей; 16.6. Закономерности переноса физических способностей.
17. Силовые способности и методика их развития	17.1. Понятие о силовых способностях; 17.2. Виды силовых способностей и направления силовой подготовки; 17.3. Режимы работы мышц (характер напряжений); 17.4. Средства развития силовых способностей; 17.5. Методы развития силовых способностей; 17.6. Параметры нагрузки и отдыха при развитии силовых способностей; 17.7. Методика развития силовых способностей в ЦВС.
18. Выносливость и методика ее развития	18.1. Понятие о выносливости; 18.2. Взаимосвязь утомления и выносливости; 18.3. Виды выносливости. Внешние и внутренние показатели выносливости в циклических упражнениях; 18.4. Факторы определяющие уровень развития и проявления выносливости;

	18.5. Методика подбора тренировочных упражнений для развития аэробных способностей спортсменов; 18.6. Методика развития скоростной выносливости в ЦВС; 18.7. Методика развития силовой выносливости в ЦВС.
19. Скоростные способности и методика их развития	19.1. Понятие о скоростных способностях; 19.2. Виды скоростных способностей; 19.3. Методика развития быстроты двигательной реакции; 19.4. Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений; 19.5. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
20. Координационные способности и методика их развития	20.1. Понятие о координационных способностях; 20.2. Виды координационных способностей и факторы их определяющие; 20.3. Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.
21. Гибкость и методика ее развития	21.1. Понятие о гибкости; 21.2. Критерии измерения и виды гибкости; 21.3. Факторы, определяющие уровень проявления гибкости; 21.4. Характер упражнений, их амплитуда, чередование и величина сопротивлений; 21.5. Методика развития гибкости в избранном виде спорта.
Содержательный модуль 4. Построение программ подготовки спортсменов в циклических видах спорта	
22. Тренировочные занятия и построение их программ	22.1. Структура учебно-тренировочного занятия; 22.2. Общие основы построения подготовительной части учебно-тренировочного занятия; 22.3. Построение программ учебно-тренировочных занятий; 22.4. Основная педагогическая направленность занятий; 22.5. Анализ учебно-тренировочного занятия в спортивной школе.
23. Микроструктура процесса подготовки спортсменов	23.1. Микроцикл, его характеристика и структура; 23.2. Различие микроциклов по направленности; 23.3. Особенности построения микроциклов одноразовых и двухразовых тренировок в течении дня; 23.4. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками; 23.5. Методика построения микроциклов в циклических видах спорта.
24. Мезоструктура процесса подготовки спортсменов	24.1. Мезоцикл, его характеристика и структура; 24.2. Содержание мезоцикла на разных этапах подготовки в макроцикле; 24.3. Нагрузка в мезоцикле; 24.4. Объединение микроциклов в мезоцикле; 24.5. Методика построения мезоциклов в циклических видах спорта.
25. Непосредственная подготовка спортсменов к	25.1. Спортивная форма и закономерности ее развития;

соревнованиям и определение спортивной формы	25.2. Основные параметры нагрузки в различных мезоциклах этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям; 25.3. Непосредственная подготовка в серии соревнований; 25.4. Предстартовая подготовка.
26. Построение подготовки спортсмена в течение года и теория периодизации	26.1. Понятие о макроцикле подготовки. Общие положения; 26.2. Основные закономерности годичного планирования; 26.3. Особенности построения годичной подготовки в циклических видах спорта; 26.4. Теория периодизации годичной подготовки.
Содержательный модуль 5. Управление процессом подготовки спортсменов в циклических видах спорта	
27. Построение процесса многолетнего совершенствования	27.1. Теоретико-методические основы многолетнего совершенствования и общая структура многолетней подготовки; 27.2. Основные методические положения построения многолетнего процесса тренировки; 27.3. Общая характеристика этапов многолетней подготовки; 27.4. Модель-схема построения многолетней подготовки спортсмена; 27.5. Стадия базовой подготовки спортсменов; 27.6. Стадия максимальной реализации спортивных возможностей; 27.7. Стадия спортивного долголетия.
28. Планирование в системе подготовки спортсменов	28.1. Понятие о планировании; 28.2. Основные направления плана и программы тренировки; 28.3. Формирование планов и программ учебно-тренировочного процесса; 28.4. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки; 28.5. Текущее планирование; 28.6. Этапное планирование; 28.7. Краткосрочное (оперативное) планирование.
29. Управление в системе подготовки спортсменов	29.1. Основы управления в системе подготовки спортсменов; 29.2. Общие положения моделирования в ЦВС; 29.3. Прогнозирование в системе подготовки спортсменов.
30. Контроль в спортивной тренировке	30.1. Цель, объект и виды контроля; 30.2. Требования к показателям, используемым в контроле; 30.3. Контроль физической подготовленности; 30.4. Контроль технической подготовленности; 30.5. Контроль тактической подготовленности; 30.6. Контроль соревновательной деятельности; 30.7. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
Содержательный модуль 6. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов	

31. Система отбора как составная часть общей подготовки спортсменов	31.1. Организационные особенности спортивного отбора; 31.2. Спортивная ориентация; 31.3. Методические аспекты спортивного отбора; 31.4. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности; 31.5. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки; 31.6. Отбор и ориентация на разных этапах многолетней подготовки.
32. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов	32.1. Подготовка и соревнования в условиях различных температур и гипоксии; 32.2. Методы повышения адаптации спортсменов к экстремальным условиям в системе подготовки и соревновательной деятельности; 32.3. Циркадные ритмы в спортивной тренировке; 32.4. Общая характеристика спортивного травматизма в циклических видах спорта.
33. Факторы, определяющие результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов	33.1. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности; 33.2. Общие основы рационального питания спортсменов в циклических видах спорта; 33.3. Спортивный инвентарь и оборудование в ЦВС; 33.4. Тренажеры в системе спортивной подготовки; 33.5. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»		2		6	8
2. Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов в избранном виде спорта		3		6	9
3. Средства спортивной тренировки		6		6	12
4. Методы спортивной тренировки		8		10	18
5. Обучение двигательным действиям		6		8	14
6. Основы работоспособности и восстановления в избранном виде спорта		6		10	16
7. Принципы спортивной тренировки		4		6	10
8. Соревнования в системе спортивной тренировки		10		11	21
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		45		63	108

6.2. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
9. Методика организации и проведения спортивных соревнований		12		10	22
10. Теоретическая подготовка спортсменов		8		6	14
11. Тактическая подготовка спортсменов		8		8	16
12. Психологическая подготовка спортсменов		8		8	16
13. Техническая подготовка спортсменов		16		12	28
14. Физическая подготовка спортсменов		10		8	18
15. Интегральная подготовка спортсменов		6		6	12
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		68		58	126

6.3. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 5

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
16. Общая характеристика физических способностей спортсменов		10		10	20
17. Силовые способности и методика их развития		14		16	30
18. Выносливость и методика ее развития		14		16	30
19. Скоростные способности и методика их развития		10		12	22
20. Координационные способности и методика их развития		10		12	22
21. Гибкость и методика ее развития		10		10	20
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		68		76	144

6.4. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 6

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
22. Тренировочные занятия и построение их программ		12		5	17
23. Микроструктура процесса подготовки спортсменов		8		5	13
24. Мезоструктура процесса подготовки спортсменов		8		5	13
25. Непосредственная подготовка спортсменов к соревнованиям и определение спортивной формы		6		5	11
26. Построение подготовки спортсмена в течение года и теория периодизации		11		7	18
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		45		27	72

6.5. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 7

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
27. Построение процесса многолетнего совершенствования		12		7	19
28. Планирование в системе подготовки спортсменов		8		7	15
29. Управление в системе подготовки спортсменов		8		7	15
30. Контроль в спортивной тренировке		16		7	23
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		44		28	72

6.6. Форма обучения – очная, курс – 3, семестр – 8

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
31. Система отбора как составная часть общей подготовки спортсменов		16		8	24
32. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов		10		5	15
33. Факторы, определяющие результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов		10		5	15
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		36		18	54

6.7. Форма обучения – заочная, курс – 2, семестр – 4

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»		1		9	10
2. Исторические предпосылки и методологические основы построения общей теории подготовки спортсменов в избранном виде спорта		1		9	10
3. Средства спортивной тренировки		2		9	11
4. Методы спортивной тренировки		2		12	14
5. Обучение двигательным действиям		1		9	10
6. Основы работоспособности и восстановления в избранном виде спорта		2		9	11
7. Принципы спортивной тренировки		1		9	10
8. Соревнования в системе спортивной тренировки		2		12	14
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		12		78	90

6.8. Форма обучения – заочная, курс – 3, семестр – 5

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
9. Методика организации и проведения спортивных соревнований		2		14	16

10. Теоретическая подготовка спортсменов		1		14	15
11. Тактическая подготовка спортсменов		1		14	15
12. Психологическая подготовка спортсменов		1		14	15
13. Техническая подготовка спортсменов		2		16	18
14. Физическая подготовка спортсменов		2		14	16
15. Интегральная подготовка спортсменов		1		12	13
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		10		98	108

6.9. Форма обучения – заочная, курс – 3, семестр – 6

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
16. Общая характеристика физических способностей спортсменов		1		14	15
17. Силовые способности и методика их развития		2		18	20
18. Выносливость и методика ее развития		2		18	20
19. Скоростные способности и методика их развития		1		19	20
20. Координационные способности и методика их развития		1		17	18
21. Гибкость и методика ее развития		1		14	15
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		8		100	108

6.10. Форма обучения – заочная, курс – 4, семестр – 7

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
22. Тренировочные занятия и построение их программ		2		12	14
23. Микроструктура процесса подготовки спортсменов		2		12	14
24. Мезоструктура процесса подготовки спортсменов		2		12	14
25. Непосредственная подготовка спортсменов к соревнованиям и определение спортивной формы		2		12	14
26. Построение подготовки спортсмена в течение года и теория периодизации		2		14	16
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		10		62	72

6.11. Форма обучения – заочная, курс – 4, семестр – 8

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего

27. Построение процесса многолетнего совершенствования		4		30	34
28. Планирование в системе подготовки спортсменов		2		28	30
29. Управление в системе подготовки спортсменов		2		28	30
30. Контроль в спортивной тренировке		2		30	32
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		10		116	126

6.12. Форма обучения – заочная, курс – 5, семестр – 9

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
31. Система отбора как составная часть общей подготовки спортсменов		6		20	26
32. Экстремальные условия в системе подготовки и соревновательной деятельности спортсменов		2		22	24
33. Факторы, определяющие результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов		2		20	22
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР		10		62	72

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Контрольные вопросы

Содержательный модуль 1. Основы спортивной тренировки

1. Спорт как компонент физической культуры;
2. Определение базовых понятий спортивной тренировки;
3. Социальные функции спорта;
4. Классификация видов спорта;
5. Основные направления развития спортивного движения;
6. Средства спортивной тренировки.
7. Классификация физических упражнений;
8. Содержание и форма физических упражнений;
9. Вспомогательные средства спортивной тренировки;
10. Общая характеристика методов спортивной тренировки;
11. Методы спортивной тренировки, направленные на приобретение знаний;
12. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками;
13. Методы, направленные на развитие физических способностей;
14. Направленность и структура обучения двигательным действиям
15. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. Взаимодействие навыков.
16. Основы теории адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов;
17. Нагрузки и отдых в спорте, их влияние на организм спортсменов;
18. Утомление и восстановление при мышечной деятельности;

19. Содержание и характеристика дидактических принципов;
20. Специфические принципы спортивной подготовки.
21. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Виды спортивных соревнований.
22. Регламентация и способы проведения соревнований. Определение результата в соревнованиях.
23. Спортивные результаты и их динамика. Факторы, определяющие результативность соревновательной деятельности в ИВС
24. Системы проведения соревнований. Места проведения соревнований, оборудование и инвентарь в ЦВС.
25. Правила проведения соревнований в ИВС.

Содержательный модуль 2. Основные стороны спортивной тренировки

26. Функции судей на соревновании.
27. Положение о спортивном соревновании. Протокол и программа соревнований.
28. Порядок жеребьевки и распределения участников соревнований. Порядок ведения спортивной борьбы.
29. Программа соревнований. Возможные изменения в программе соревнований.
30. Понятие о технике физических упражнений
31. Определение победителей и награждение. Фиксирование результата в соответствии с правилами соревнований. Регистрация лучших достижений. Национальные, региональные и мировые достижения.
32. Протесты. Порядок и сроки подачи протестов. Апелляционное жюри (апелляционная комиссия). Сроки рассмотрения. Решения и обжалование решений.
33. Порядок и церемония награждения. Правила поведения на церемонии награждения.
34. Характеристики техники физических упражнений.
35. Техническая подготовка спортсменов. Виды, задачи, средства и методы технической подготовки спортсменов;
36. Основные и типичные ошибки в технике ИВС.
37. Основные пути и перспективы развития техники ИВС.
38. Понятие о тактической подготовке спортсмена;
39. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсменов;
40. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсменов на соревнованиях;
41. Психологическая подготовка к тренировочному процессу;
42. Психологическая подготовка к соревнованиям;
43. Теоретическая подготовка спортсменов.
44. Интегральная подготовка спортсменов.
45. Физическая подготовка спортсменов.

Содержательный модуль 3. Теоретико-методические основы развития физических качеств в циклических видах спорта

46. Общая характеристика физических способностей.
47. Основные закономерности развития физических способностей.
48. Перенос физических способностей.
49. Понятие о силовых способностях. Виды силовых способностей и направления силовой подготовки.
50. Силовые способности и методика их развития;
51. Методика подбора тренировочных упражнений для развития максимальной силы
52. Методика подбора тренировочных упражнений для развития взрывной силы
53. Понятие о выносливости. Взаимосвязь утомления и выносливости. Виды выносливости.
54. Выносливость и методика ее развития;

55. Методика подбора тренировочных упражнений для развития аэробных способностей спортсменов.
56. Методика развития скоростной выносливости в ЦВС.
57. Методика развития силовой выносливости в ЦВС.
58. Факторы определяющие уровень развития и проявления выносливости. Механизмы энергообеспечения мышечной деятельности.
59. Понятие о гибкости. Критерии измерения и виды гибкости.
60. Гибкость и методика развития;
61. Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей и факторы их определяющие.
62. Координация и методика ее развития;
63. Понятие о скоростных способностях. Виды скоростных способностей.
64. Скоростные способности и методика их развития.

Содержательный модуль 4. Построение программ подготовки спортсменов в циклических видах спорта

65. Структура учебно-тренировочного занятия;
66. Общие основы построения разминки. Задачи, структура и содержание разминки.
67. Построение программ учебно-тренировочных занятий.
68. Основная педагогическая направленность занятий.
69. Организация тренировочных занятий. Групповые и индивидуальные занятия. Дополнительные тренировочные занятия.
70. Нагрузки в занятии. Компоненты тренировочных нагрузок.
71. Микроцикл, его характеристика и структура.
72. Общие основы построения микроциклов.
73. Понятие о мезоцикле, его характеристика и структура.
74. Спортивная форма и закономерности ее развития.
75. Непосредственная подготовка к соревнованиям. Термины «сужение» и «непосредственная подготовка». Структура этапа непосредственной подготовки.
76. Построение подготовки спортсменов в течение года. Характеристика макроциклов.
77. Теория периодизации годичной подготовки. Разделение макроцикла на периоды.

Содержательный модуль 5. Управление процессом подготовки спортсменов в циклических видах спорта

78. Общая структура многолетней подготовки.
79. Общая характеристика этапов многолетней подготовки.
80. Модель-схема построения многолетней подготовки спортсмена.
81. Последовательность решения задач на разных этапах многолетней подготовки. Динамика нагрузок в процессе многолетней подготовки.
82. Содержание и соотношение работы разной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.
83. Характеристика этапа начальной подготовки в ИВС.
84. Характеристика этапа предварительной-базовой подготовки.
85. Характеристика этапа специализированной базовой подготовки.
86. Характеристика этапа углубленной специализации и этапа высших достижений (максимальной реализации индивидуальных возможностей).
87. Характеристика этапа сохранения достижений.
88. Характеристика этапа поддержания общей тренированности (спортивного долголетия).
89. Планирование учебно-тренировочного процесса.
90. Формы (виды) планирования на этапах многолетней спортивной подготовки.

91. Перспективное (многолетнее) планирование Текущее планирование. Этапное планирование. Краткосрочное (оперативное) планирование.
92. Основы управления в системе подготовки спортсменов.
93. Характеристика этапного, текущего и оперативного управления.
94. Общие положения моделирования в ЦВС. Индивидуальные, обобщенные и групповые модели.
95. Прогноз как аппарат управления процессом подготовки спортсменов.
96. Тестирование, как вид реализации комплексного контроля на практике.
97. Характеристика комплексного контроля
98. Этапный и текущий контроль в учебно-тренировочном процессе. Оперативный контроль. Требования к видам контроля.
99. Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта.
100. Методика оценки уровня развития силовых способностей.
101. Методика оценки уровня развития выносливости.
102. Контроль скоростных способностей.
103. Методика оценки уровня развития гибкости.
104. Методика оценки уровня развития координационных способностей.
105. Контроль тактической подготовленности в избранном виде спорта.
106. Контроль эффективности технической подготовленности спортсменов.
107. Контроль и анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

Содержательный модуль 6. Внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов

108. Организационные особенности спортивного отбора.
109. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.
110. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки.
111. Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки.
112. Методика спортивного отбора на этапе начальной подготовки.
113. Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки.
114. Методика спортивного отбора для комплектования учебно-тренировочных групп.
115. Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки.
116. Методика отбора для комплектования групп спортивного совершенствования
117. Основной и заключительный отбор и ориентация на четвертом этапе многолетней подготовки.
118. Методика отбора для комплектования групп высшего спортивного мастерства.
119. Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях. Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка.
120. Методы повышения адаптации спортсменов к условиям среднегорья и высокогорья.
121. Суточные изменения состояния организма спортсменов. Тренировка и соревнования в различное время суток.
122. Общая характеристика спортивного травматизма.
123. Средства восстановления спортсменов в процессе спортивной подготовки.
124. Общие основы рационального питания спортсменов.
125. Спортивный инвентарь и оборудование в ЦВС.
126. Тренажеры в системе спортивной подготовки.
127. Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки.

8.2. Образец содержания экзаменационного билета (при наличии экзамена по дисциплине)

ФГБОУ ВО «ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Образовательная программа: бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная тренировка

Очная форма обучения. Семестр: 7

Заочная форма обучения. Год: 5

Учебная дисциплина: Теория и методика избранного вида спорта

Экзаменационный билет № п

1. Характеристика методов спортивной тренировки;
2. План конспект учебно-тренировочного занятия с преимущественной направленностью на развитие выносливости;
3. Тестовые задания: Контроль в спортивной тренировке.

Утверждено на заседании кафедры циклических видов спорта,
протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Зав. кафедрой _____

Преподаватель _____

В случае ведения учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, содержание билета может отличаться от приведенного.

9. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

9.1. Семестр 3

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1	Организационно-учебная работа студента в аудитории	60
	Самостоятельная работа	25
	Модульная контрольная работа	15
ИТОГО		100
Экзамен		
Общий итог за семестр		100

9.2. Семестр 4

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
-----------------	------------	--------------------------------

2	Организационно-учебная работа студента в аудитории	60
	Самостоятельная работа	25
	Модульная контрольная работа	15
ИТОГО		100
Экзамен		
Общий итог за семестр		100

8.3. Семестр 5

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
3	Организационно-учебная работа студента в аудитории	20
	Самостоятельная работа	25
	Модульная контрольная работа	15
ИТОГО		60
Экзамен		40
Общий итог за семестр		100

8.4. Семестр 6

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
4	Организационно-учебная работа студента в аудитории	60
	Самостоятельная работа	25
	Модульная контрольная работа	15
ИТОГО		100
Экзамен		
Общий итог за семестр		100

8.5. Семестр 7

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
5	Организационно-учебная работа студента в аудитории	20
	Самостоятельная работа	25
	Модульная контрольная работа	15
ИТОГО		60
Экзамен		40
Общий итог за семестр		100

8.6. Семестр 8

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
6	Организационно-учебная работа студента в аудитории	60
	Самостоятельная работа	25
	Модульная контрольная работа	15
ИТОГО		100
Экзамен		

Общий итог за семестр	100
-----------------------	-----

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

10. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;

- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в Главном корпусе ДонГУ (г. Донецк, пр. Гурова, 6). Для проведения лабораторных занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете Главного корпуса (ауд.405).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

12. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонГУ	Наличие электронной версии в ЭБС
Основная литература			
1.	Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1993. – 544 с.	1	-
2.	Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.	5	-
3.	Холодов Ж. К. Теория и методика физ. восп. и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. зав. - 4-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 480с.	12	-
Дополнительная литература			
4.	Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник. / А.А. Васильков – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381с.	1	-

5.	Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.	1	-
9.	Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.	1	-
11.	Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для академического бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитарным направлениям / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2003. – 303	9	-
15.	Организация и проведение тренерской практики в циклических видах спорта: метод. рекомендации для студентов дневной и заочной формы обучения направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / В.Э. Акопов, А.Н. Третьяк, Н.И. Пинчук, Д.Г. Бороденко. – Донецк: ДонГУ, 2020. – 67 с.	20	+
16.	Акопов В.Э., Пинчук Н.И. Основы техники и методика обучения плаванию способом кроль на груди: учеб.-метод. пособие. – Донецк: «ДИФКС», 2020. – 85 с.	20	+

13. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.

2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Научная электронная библиотека **«КиберЛенинка»:** сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Электронно-библиотечная система **«Лань»:** [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.

8. **Электронный архив ДонГУ**: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

14. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).