

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

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

Институт физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ

проректор



П.А. Машаров

«29» марта 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЕДИНОБОРСТВ

Укрупненная группа направлений
подготовки
Программа высшего образования
Направление подготовки
Профиль
Квалификация
Форма обучения

49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа бакалавриата
49.03.01 Физическая культура
Физкультурное образование
Бакалавр
Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика единоборств» 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" (с изменениями и дополнениями), редакция с изменениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г., утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, 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:
доцент кафедры, МСМК



С.И. Ершов

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств

Протокол от 26.03 .2024 г. № 9-А

Заведующий кафедрой



В.В. Сидорова

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, доц.
26.03.2024 г.



Т.В. Москалец

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной дисциплины программы бакалавриата: «Повышение спортивного мастерства», «Теория и методика ФКС», Физиология и физиология ФКС», «Основы спортивной тренировки», «Педагогика», «Психология», «Анатомия». Знания и умения, полученные в ходе изучения дисциплины «Теория и методика единоборств» используются при написании выпускной квалификационной работы.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: курсовая работа по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (виды единоборств)», Учебная практика: организационная (рассредоточенная), Производственная практика: (педагогическая), Производственная практика: (тренировочная), Производственная практика: профессионально-ориентированная (рассредоточенная), Производственная практика: преддипломная.

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. 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.В.ОД.6 Теория и методика единоборств
Часть образовательной программы	Вариативная часть: выбор вуза
Количество зачетных единиц / всего часов	4 / 144

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	3	6	-	60	-	84	144	зачет
Заочная	2	3	-	12	-	132	144	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины «Теория и методика единоборств» – является овладение знаниями, направленными на формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных государственным образовательным стандартом, в части истории, терминологии, классификации, правовых особенностей единоборств и мотивации к занятиям спортивными единоборствами.

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

4.1. 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

ПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

4.2. Индикаторы компетенций

ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

ПК-2.2. Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

ПК-3.2. Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

4.3. Результаты обучения

ОПК-3.2.1. Знает основы планирования и проведения учебных и тренировочных занятий по физической культуре специальной направленности;

ОПК-3.2.2. Умеет подбирать и использовать в физкультурно-спортивной деятельности средства и методы базовых видов физической культуры и видов спорта;

ОПК-3.2.3. Владеет навыками применения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в когнитивном обучении и физической подготовке.

ПК-2.2.1. Умеет использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности;

ПК-2.2.2. Умеет использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования.

ПК-2.2.3. Умеет подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся;

ПК-3.2.1. Знает методы и способы профилактики травматизма и заболеваний с учетом специфики вида спорта, пола и возраста занимающихся;

ПК-3.2.2. Умеет организовывать и контролировать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического обеспечения спортивной подготовки;

ПК-3.2.3. Владеет методиками спортивного массажа, восстановительных мероприятий, методами профилактики травматизма и заболеваний с учетом специфики вида спорта и особенностей занимающихся.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых	ОПК-3.2. Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых	ОПК-3.2.1. Знает основы планирования и проведения учебных и тренировочных занятий по физической культуре специальной направленности; ОПК-3.2.2. Умеет подбирать и использовать в физкультурно-спортивной деятельности средства и методы базовых

видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	видов физкультурно-спортивной деятельности;	видов физической культуры и видов спорта; ОПК-3.2.3. Владеет навыками применения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в когнитивном обучении и физической подготовке.
ПК-2 Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	ПК-2.2. Определяет индивидуальные возможности занимающегося; подбирать средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;	ПК-2.2.1. Умеет использовать эффективные для вида спорта (группы спортивных дисциплин) методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; ПК-2.2.2. Умеет использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования. ПК-2.2.3. Умеет подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся;
ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.	ПК-3.2. Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	ПК-3.2.1. Знает методы и способы профилактики травматизма и заболеваний с учетом специфики вида спорта, пола и возраста занимающихся; ПК-3.2.2. Умеет организовывать и контролировать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического обеспечения спортивной подготовки; ПК-3.2.3. Владеет методиками спортивного массажа, восстановительных мероприятий, методами профилактики травматизма и заболеваний с учетом специфики вида спорта и особенностей занимающихся.

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
Раздел 1. Общие вопросы теории спортивных единоборств	
1. Введение в дисциплину	1.1. Общая характеристика единоборств как средства физического воспитания. 1.2. История возникновения и становления единоборств. 1.3 Анализ техники единоборств.
2. Общие основы теории преподавания единоборств	2.1. Цели, задачи, средства, методы и общие принципы организации занятий единоборствами в ОШ. 2.2. Техника физических упражнений. 2.3. Теория формирования двигательного умения и навыка. 2.4. Двигательное умение высшего порядка. 2.5. Методика совершенствования физических качеств единоборца.
3. Методика организации и проведения занятий единоборствами в общеобразовательной школе	3.1. Общая структура занятий. 3.2. Основная педагогическая направленность занятий. 3.3. Занятия избирательной и комплексной направленности. 3.4. Дозирование нагрузки на занятиях. 3.5. Типы и виды занятий единоборствами в ОШ
4. Планирование в преподавании единоборств.	4.1. Основы построения процесса подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования, общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие, особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования, основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования, динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования, технология построения микро-мезо- и макроциклов, построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.
5. Медицинский и педагогический контроль.	5.1. Средства и методы оперативного контроля. 5.2. Тестирование функциональной готовности организма. Физиологические пробы и тесты. 5.3. Контроль технической подготовленности.
Раздел 2. Методические основы спортивных единоборств	
6. Стороны подготовки спортсмена – единоборца.	6.1. Физическая подготовка: общая и специальная. 6.2. Техническая подготовка. 6.3. Тактическая подготовка: спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки, изучение

	сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики, совершенствование тактического мышления. 6.4. Психологическая подготовка: общая и специальная, качества психики и направления психологической подготовки, формирование мотивации занятий спортом, волевая подготовка, идеомоторная тренировка, совершенствование реагирования, совершенствование специализированных умений, регулирования психической напряженности, совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу, управление стартовыми состояниями. 6.5. Интегральная подготовка.
7. Методы восстановления и стимуляция	7.1. Средства восстановления и стимуляция работоспособности в системе занятий единоборствами.
8. Методика организации занятий единоборствами на базе ОШ	8.1. Материально-техническое обеспечение занятий единоборствами в ОШ.
9. Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы на базе ОШ	9.1. Организация, планирование, учет работы секций и проведения учебно-тренировочных занятий видами единоборств на базе ОШ и школьного СК.
10. Моделирование профессиональной деятельности	10.1. Профессионально-педагогическая деятельность тренера-преподавателя.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1. Общие вопросы теории спортивных единоборств		30		42	72
1. Введение в дисциплину		5		8	13
2. Общие основы теории преподавания единоборств.		5		8	13
3. Методика организации и проведения занятий единоборствами в общеобразовательной школе		5		8	13
4. Планирование в преподавании единоборств.		5		8	13
5. Медицинский и педагогический контроль.		5		10	15
Раздел 2. Методические основы спортивных единоборств		30		42	72
6. Стороны подготовки спортсмена – единоборца.		5		8	13
7. Методы восстановления и стимуляция		5		8	13

8. Методика организации занятий единоборствами на базе ОШ		5		8	13
9. Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы на базе ОШ		5		8	13
10. Моделирование профессиональной деятельности		5		10	15
ИТОГО ЗА 6 СЕМЕСТР		60		84	144
ИТОГО ЗА 3 КУРС		60		84	144
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП		60		84	144

6.2. Форма обучения – заочная, курс – 2, семестр – 3

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
Раздел 1. Общие вопросы теории спортивных единоборств		6		66	72
1. Введение в дисциплину					
2. Общие основы теории преподавания единоборств.		2		20	22
3. Методика организации и проведения занятий единоборствами					
4. Планирование в преподавании единоборств.		2		20	22
5. Медицинский и педагогический контроль.		2		26	28
Раздел 2. Методические основы спортивных единоборств		6		66	72
6. Стороны подготовки спортсмена – единоборца.		2		20	22
7. Методы восстановления и стимуляция					
8. Методика организации и проведения спортивных соревнований		2		20	22
9. Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы					
10. Моделирование профессиональной деятельности		2		26	28
ИТОГО ЗА 3 СЕМЕСТР / ЗА КУРС / ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП		12		132	144
ИТОГО ЗА 2 КУРС		12		132	144
ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП		12		132	144

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

7.1. Контрольные вопросы

Содержательный модуль 1. Общие вопросы теории спортивных единоборств

1. Роль единоборств в содействии полноценному духовному развитию индивида.
2. Эстетическое значение единоборств.
3. Специфические функции видов единоборств в обществе.

4. Современные тенденции развития единоборств.
5. Государственные программы по внедрению единоборств в школьный процесс физического воспитания.
6. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
7. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация в видах единоборств.
8. Особенности методики организации и проведения занятий единоборствами в школах.
9. Особенности применения игрового метода в единоборствах.
10. Особенности применения соревновательного метода в единоборствах.
11. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в видах единоборств.
12. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
13. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
14. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств спортивной тренировки.
15. Методика начального разучивания двигательного действия.
16. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
17. Методика результирующей отработки двигательного действия.
18. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
19. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
20. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей в видах единоборств.
21. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
22. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
23. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
24. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей единоборцев.
25. Основы современной методики воспитания скоростных способностей единоборцев.
26. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей единоборцев.
27. Методы воспитания комплексной выносливости единоборцев.
28. Методы воспитания общей аэробной выносливости единоборцев.
29. Методы воспитания выносливости специального типа.

Содержательный модуль 2. Методические основы спортивных единоборств

30. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
31. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов звеньев тела.
32. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
33. Воспитание волевых качеств личности в процессе подготовки единоборцев.
34. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
35. "Круговая тренировка" как одна из эффективных организационно-методических форм построения спортивной тренировки.

36. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной "разминки" в занятиях физическими упражнениями.
37. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса подготовки спортсмена.
38. Единство планирования и контроля процесса подготовки спортсмена.
39. Тенденции развития современного спорта в мире.
40. Анализ специфики занятий единоборствами в общеобразовательных школах.
41. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
42. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
43. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.
44. Подходы к классификации многообразия школьных спортивных соревнований.
45. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
46. Соотношение системы проведения занятий единоборствами в общеобразовательных и спортивных школах (единство и вероятные расхождения).
47. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена-единоборца (физической, технической, тактической, психической подготовки).
48. Основная классификация средств подготовки спортсмена.
49. Особенности принципов построения подготовки спортсмена.
50. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена.
51. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность.
52. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
53. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
54. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.

8. 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.).

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

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-2	Организационно-учебная работа в аудитории	20
	Практические занятия по темам 1-10	40
	Самостоятельная работа	20
	Контрольные работы на практических занятиях	20
ИТОГО		100

Зачет	
Общий итог за семестр	100

8.2. Форма обучения – заочная, курс – 2, семестр – 3

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-2	Организационно-учебная работа в аудитории	20
	Практические занятия по темам 1-10	20
	Самостоятельная работа	40
	Контрольные работы на практических занятиях	20
ИТОГО		100
Зачет		
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

9. 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.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в Институте физической культуры и спорта, Байдукова 80. Лабораторные занятия проводятся на спортивной базе института физической культуры и спорта (зал единоборств, зал ОФП) оснащенных спортивным инвентарем и оборудованием.

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 кафедры гимнастики и спортивных единоборств.

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.

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.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов - М.: Академия, 2002 - 534 с.
2. Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд., с испр. Ииизмен. / Под общ. ред. Б.Н.Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.
3. Алхасов Д.С. Планирование многолетней спортивной подготовки в каратэ: учебно-методическое пособие / Д.С. Алхасов. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 231 с.

11.2. Дополнительная литература

1. Шарипов А.Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таеквондо, тхэквондо, фехтование / под ред А.Ф. Шарипова., О.Б. Малкова - М.: Физкультура и спорт, 2007 - 221 с.
2. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М. : Академия, 2001. - 144 с.

12. 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.

13. 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).

