

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В УЧРЕЖДЕНИЯХ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчик:

А. В. Кокурин,, канд. пед. наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7 от 20.02.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - является теоретическое обоснование эффективности педагогических условий, направленных на формирование спортивного мастерства учащихся учреждений дополнительного образования

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов представления о формировании спортивного мастерства учащихся, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах и педагогических условиях, обеспечивающих эффективность его формирования;
- обоснование модели формирования спортивного мастерства.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.ДВ.01.01 «Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 6 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: использовать знания, умения, навыки, способы деятельности и установки, полученные и сформированные в ходе изучения дисциплин «Психология», «Педагогика», «Анатомия человека», «Физиология спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Изучению дисциплины К.М.05.ДВ.01.01 «Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования» предшествует освоение дисциплин (практик): К.М.05.ДВ.03.1 Методика освоения технико-тактических действий в греко-римской борьбе;

К.М.13 История физической культуры и спорта.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.01.1 «Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.2 Тренажерные технологии в спорте;

К.М.6 Физическая культура и спорт.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Формирование спортивного мастерства в учреждениях дополнительного образования», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований)

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	знать: - методику подготовки спортсменов разных возрастных групп; - особенности проектного мышления; - разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности; уметь:

	- дозировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена; - выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; - выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов; владеть: - навыками оказания первой помощи при спортивных травмах;- приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели;- способами определения.
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	знать: - современные и эффективные методы проведения тренировок; - условия эффективного речевого взаимодействия; - особенности речевого взаимодействия в группе; уметь: - разрабатывать комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности; - организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и др.); - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; владеть: - навыками организатора и судьи соревнований;- приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия;- методами влияния и управления командой.

ПК-25. Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.	
организационно-методическая деятельность	
ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.	знать: - методику выполнения общеразвивающих физических упражнений; - современные и эффективные методы проведения тренировок; - санитарно-гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий; уметь: - разрабатывать комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности; - провести вводную часть занятия; - провести заключительную часть занятия; владеть: - навыками организатора и судьи соревнований;- навыками секретаря соревнований;- навыками анализа проведенного занятия.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	6	6
Лабораторные	6	6
Самостоятельная работа (всего)	62	62
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Теоретические аспекты процесса спортивной подготовки:

Исторические аспекты зарождения и развития спортивной борьбы. Теоретическое обоснование спортивного мастерства. Педагогические условия формирования спортивного мастерства. Содержание и структура спортивного мастерства. Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта. Техническая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка спортсмена. Физическая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена.

Раздел 2. Формирование спортивного мастерства посредством занятий греко-римской борьбой:

Основы судейства соревнований по спортивной борьбе. Учебно-воспитательная система подготовки спортсменов. Критерии мастерства в избранном виде спорта. Подготовка и сдача контрольных нормативов. олимпийское движение. подготовка спортсменов-борцов в условиях гипоксии. соревновательная деятельность. защита и контрприемы. подвижные и споривные игры в системе подготовки единоборцев.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные (6 ч.)

Раздел 1. Теоретические аспекты процесса спортивной подготовки (4 ч.)

Тема 1. Исторические аспекты зарождения и развития спортивной борьбы (2 ч.)

Закономерности зарождения и развития борьбы от древних времен до сегодняшнего дня. География занятий спортивной борьбой. Олимпийское движение. Теоретические предпосылки формирования спортивного мастерства. Борьба как средство физического

Тема 2. Теоретическое обоснование спортивного мастерства (2 ч.)

Обоснование понятия "Спортивное мастерство". Этапы и виды подготовки спортсменов борцов. Специфическая особенность педагогики спорта и деятельности в спорте.

Тема 3. Педагогические условия формирования спортивного мастерства (2 ч.)

Спортивное мастерство учащихся как педагогическая проблема, его составляющие и подсистемы. Система учебно-воспитательных занятий. Специальная подготовка педагогов-тренеров. Организованное взаимодействие тренера-преподавателя с семьей. Организация внеучебной деятельности учащихся-спортсменов.

Тема 4. Содержание и структура спортивного мастерства (2 ч.)

Содержание и структура спортивного мастерства. Три основных блока структурных компонентов спортивного мастерства: анатомо-физиологические («силовые»), технико-тактические и социально-психологические качества.

Тема 5. Техника безопасности на занятиях избранным видом спорта (2 ч.)

Медико-педагогический контроль. Требования предъявляемые к объектам спорта. требования предъявляемые к занимающимся. контроль за исполнением. необходимая документация

Тема 6. Техническая подготовка спортсмена (2 ч.)

Изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере. Комбинации

приемов. "Коронные" и проблемные технические действия. Защита и контрприемы. Подводящие и подготовительные упражнения. Упражнения с партнером. Игровые комплексы.

Тема 7. Тактическая подготовка спортсмена (2 ч.)

Целостность, взаимозависимость компонентов структуры деятельности. Тактическая подготовка, как основа планирования в спортивной борьбе. Изучение стиля ведения поединка соперника, выработка и соблюдение собственной, индивидуальной схемы ведения борьбы.

Тема 8. Физическая подготовка спортсмена (2 ч.)

Физическая подготовка. Сила, быстрота, ловкость, выносливость и гибкость как физические качества, их проявление в спортивной борьбе. Комплексное развитие физических качеств, необходимых в борьбе. Методические особенности развития физических качеств спортсмена-борца.

Тема 9. Психологическая подготовка спортсмена (2 ч.)

Мотивация к занятиям греко-римской борьбой. Воспитание волевых качеств. Средства и методы психологической подготовки. Психологическая подготовка на различных этапах (начальный, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) подготовки спортсмена-борца. Психологические рекомендации.

Раздел 2. Формирование спортивного мастерства посредством занятий греко-римской борьбой (2 ч.)

Тема 10. Основы судейства соревнований по спортивной борьбе (2 ч.)

Анализ основных разделов правил соревнований по греко-римской борьбе. Овладение навыками оценки технических действий и приемов. Определение пассивности и активности борцов. Определение победителя. Судейская жестикуляция. Судейство учебных схваток. Состав и основные обязанности представителей судейской бригады. Выполнение обязанностей арбитра, бокового судьи, судьи-секундометриста. Дисциплинарные меры к членам судейской бригады. Запреты и запрещенные приемы в греко-римской борьбе. Последствия, влияющие на результат схватки. Оформление судейской документации. Медицинское обеспечение соревнований по греко-римской борьбе. Организация и проведение учебных соревнований.

Тема 11. Учебно-воспитательная система подготовки спортсменов (2 ч.)

Формирование спортивного мастерства на примере специализированной детско-юношеской спортивной школы № 4 городского округа Саранск: организация учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса, проведение спортивных соревнований, взаимодействие с социумом и другими учреждениями дополнительного образования.

Тема 12. Критерии мастерства в избранном виде спорта (2 ч.)

Уровни спортивного мастерства. Мастерство как педагогическая проблема. Тенденции профессионального личностного роста тренера и спортсмена. Всероссийская классификация. Категории тренеров-преподавателей по виду спорта.

Тема 13. Подготовка и сдача контрольных нормативов (2 ч.)

Подготовка и сдача контрольных нормативов согласно рабочей программы по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ. Анализ физической и теоретической готовности.

Тема 14. олимпийское движение (2 ч.)

Предпосылки олимпийского движения в древние века. Зарождение современного олимпийского движения. Олимпийские принципы. Борьба в программе олимпиады. Олимпийские игры современности. Зимние и летние олимпийские игры.

Тема 15. подготовка спортсменов-борцов в условиях гипоксии (2 ч.)

Цели и задачи проведения учебно-тренировочных сборов по подготовке к соревнованиям в условиях среднегорья и высокогорья. Время необходимое для акклиматизации. Время достижения наибольшего эффекта от тренировок в горах.

Тема 16. соревновательная деятельность (2 ч.)

Принципы соревновательной борьбы. Градация по весовым категориям. Разграничения по

возрасту соревнующихся. Правила соревнований. Условия проведения соревнований различного уровня. Единство учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Тема 17. защита и контрприемы (2 ч.)

Изучение защитных действий в греко-римской борьбе. Значение применения контрприемов. комплексный подход в изучении и совершенствовании технических действий в стойке и партере атакующего и оборонительного характера.

Тема 18. подвижные и спортивные игры в системе подготовки единоборцев (2 ч.)

Роль, место и значение подвижных и спортивных игр в системе подготовки единоборцев. Игра как средство мотивации к занятием греко-римской борьбой. Специализированные игры в многолетней подготовке спортсменов-борцов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (32 ч.)

Раздел 1. Теоретические аспекты процесса спортивной подготовки (9 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Основы подготовки спортсменов-борцов

- Раскройте содержание понятий «спортивное мастерство», «спортивное совершенствование».
- Назовите основные подсистемы спортивного мастерства.
- Дайте характеристику силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости как основных физических качеств.
- Охарактеризуйте роль элементов спортивной борьбы в комплексном развитии физических качеств.
- Назовите задачи развития физических качеств борца в отдельности и в комплексе применительно к различным разделам техники и разному контингенту занимающихся.
- Дайте определение понятия «техника греко-римской борьбы».
- Опишите различные стороны спортивного мастерства.
- Перечислите закономерности формирования технического арсенала борца.
- Дайте биомеханический анализ техники: площадь опоры, опорные поверхности, ОЦМ, угол устойчивости.
- Охарактеризуйте качественные и количественные параметры выполнения действий борца.
- Опишите предвидение как важнейшую особенность тактического мышления.
- Раскройте сущность целостности и интегральности подготовки спортсменов.
- Назовите основные задачи психологической подготовки в спортивной борьбе.
- Опишите методы психологической подготовки.
- Объясните зависимость психологической подготовки от организации учебно-тренировочного процесса и от самовоспитания спортсмена.

Раздел 2. Формирование спортивного мастерства посредством занятий греко-римской борьбой (30 ч.)

Вид СРС: Подготовка публикаций (научных статей, тезисов, других научных работ)

Формирование спортивного мастерства учащихся в условиях ДЮСШ

- Опишите характер влияния конкретного вида спорта на содержание и структуру составляющих спортивного мастерства.
- Дайте характеристику организации учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процесса в типовой СДЮСШОР.
- Назовите уровни мастерства тренеров-преподавателей работающих с спортсменами, дайте их характеристику.
- Перечислите функциональные критерии мастерства тренера-преподавателя.
- Раскройте содержание анатомо-физиологических («силовых»), технико-тактических и социально-психологических качеств личности как структурных компонентов спортивного

мастерства.

– Назовите и охарактеризуйте основные личностные качества, оказывающие значительное влияние на формирование спортивного мастерства.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
----------	--------------------	------------------------------------

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
(не зачтено) ниже порогового	(зачтено) пороговый	(зачтено) базовый	(зачтено) повышенный
ПК-25 Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта			
ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.			
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений			
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.			
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде			
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.			

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
		Зачет	
Повышенный		зачтено	90 – 100%
Базовый		зачтено	76 – 89%
Пороговый		зачтено	60 – 75%
Ниже порогового		Не зачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, ПК-25.3, УК-2.3, УК-3.1)

1. Назовите основные требования к проведению занимающихся во время тренировки.
2. Подчеркните различия в образовательном и оздоровительном эффекте занятий борьбой.
3. Назовите крупнейших мыслителей, высоко оценивших преимущество занятий спортивной борьбой.
4. Приведите примеры влияния занятий борьбой на гармоничное развитие личности.
5. Сформулируйте физиологическую характеристику схватки борцов
6. Охарактеризуйте схватку борцов с психолого-педагогических позиций.
7. Охарактеризуйте схватку борцов с позиции биомеханики.
8. Назовите признаки, использованные для классификации разновидностей спортивной борьбы.
9. Перечислите основные виды борьбы и их характерные признаки (включая национальные виды борьбы).
10. Охарактеризуйте различия между видами спортивной борьбы: греко-римской, вольной, самбо и дзюдо.

11. Охарактеризуйте основные периоды в развитии спортивной борьбы в древнем мире и на Руси.
12. Назовите основные направления в теории о происхождении борьбы.
13. Расскажите о первых организациях в России, начавших культивировать спортивную борьбу.
14. Назовите основные причины успешного развития борьбы в СССР, России и охарактеризуйте достижения советских, российских борцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
15. Раскройте содержание практического курса учебной дисциплины “Единоборства”.
16. Обозначьте основные разделы теоретического курса учебной дисциплины “Единоборства”.
17. Перечислите основные мероприятия, необходимые для организации учебной работы по единоборствам.
18. Перечислите основные гигиенические требования занимающимся единоборством.
19. Назовите основные требования к проведению занимающихся во время тренировки.
20. Опишите костюм единоборца при занятиях различными видами единоборства.
21. Назовите основные требования к проведению занимающихся во время тренировки.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов. Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные,

письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу. Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий. Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание. При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение, как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125195>). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Спатаева, М. Х. Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов силовых видов спорта : учебное пособие / М. Х. Спатаева. — Омск : СибАДИ, 2020. — 120 с. — ISBN 978-5-00113-152-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149477>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - 2019. – 99 с – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин :.Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>

4. Замчий, Т. П. Основы скоростно-силовой подготовки в силовых видах спорта : учебное пособие / Т. П. Замчий ; под редакцией А. Н. Налобина [и др.]. — Омск : СибГУФК, 2019. — 68 с. — ISBN 98-5-91930-126-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142474>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Борьба греко-римская / под ред. Ю. А. Шулики. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2004. – 796 с.
2. Кокурин, А. В. Физическое воспитание учащихся младших классов в общеобразовательной школе и детско-юношеской спортивной школе со специализацией в греко-римской борьбе [Текст] : учеб. пособие / А. В. Кокурин, А. А. Щанкин, Л. Г. Майдокина [и др.] ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2017. - 112 с
3. Физическая культура : учебник для учащихся 11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / под ред. А. Т.

Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : Академия, 2012. – 174 с.

4. Крупник, Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие / Е. А. Крупник, В. Л. Щербакова – М. : Советский спорт, 2014. – 176 с.

5. Теория и практика дзюдо : учебник для ВПО / под ред. В. Б Шестакова и С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 324 с.

6. Кокурин А. В. Биомеханика единоборств : учеб. пособие / А. В. Кокурин, Н. А. Комарова, В. В. Акамов, М. Ю. Трескин - Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т. 2019. – 188 с.

7. Каталог спортивных сайтов – <http://catalog.aport.ru/>

8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» – <http://www.sportfiles.ru/>

9. Электронная библиотека – <http://www.lib.ua-ru.net/>

10. Единоборства. Каталог сайтов – <http://edinoborstva.by.ru/>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://teoriya.ru/ru> - Журнал "Теория и практика физической культуры и спорта"

2. <http://www.beautyheal.ru/bioritmi.html> - Индивидуальные биоритмы человека, изменение работоспособности на протяжении суток

3. <http://window.edu.ru/resource/483/70483> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам / Федеральный портал / Федеральный центр ЭОР / Единая коллекция ЦОР

4. <http://www.takzdorovo.ru/> - Портал Здоровой России.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет.

Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. SunRav BookOffice.WEB
2. 1С: Университет ПРОФ
3. Microsoft Office Professional Plus 2010

12.2 Перечень информационных справочных систем(обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-справочная система «Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки» <http://diss.rsl.ru>
2. Информационная справочная система «Справочно-правовая система “Консультант+»»: <http://www.consultant.ru>
3. Информационная справочная система «Интернет-версия справочно-правовой системы "Гарант"» (информационно-правовой портал "Гарант.ру"): <http://www.garant.ru>

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Международная реферативная база данных Scopus (<http://www.scopus.com/>)
2. Международная реферативная база данных
3. WebofScience (<https://clarivate.com/products/web-of-science/>)
4. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1 С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Оснащение аудиторий

1. АМР (в составе: системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки) - 1 шт.
2. Ковер борцовский - 1 шт.