

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра гимнастики и спортивных единоборств
Кафедра спортивных игр
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета «ФК и С»,
профессор «Физическая культура и спорт» В.Ф. [подпись]
2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**
на 2022-2023; 2023-2024; 2024-2025 учебные годы

Направление
7.49.03.01 «Физическая культура»

Профиль
Спортивная тренировка

квалификация
Бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Спортивная тренировка».

Составители:

Доцент _____ Романюк Т.В.,
Ст. преподаватель _____ Черниченко И.П.
Ст. преподаватель _____ Диденко А.А.
Доцент _____ Шеметов А.П.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры гимнастики и спортивных единоборств « 28 » 03 2022 г. протокол № 2
Зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств
« 28 » 03 2022 г. _____ Абрамова В.В.

Составители:

Преподаватель _____ Утин В.В.
Преподаватель _____ Богач А.В.
Преподаватель _____ Мякинина М.А.
Доцент _____ Ковальчук А.А.
Доцент _____ Брагнбун Б.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных игр « 29 » 03 2022г. протокол № 2
Зав. кафедрой спортивных игр
« 29 » 03 2022 г. _____ Романюк М.Н.

Составители:

Преподаватель _____ Коростиленко Е.П.
Ст. преподаватель _____ Кольцов Д.А.
Доцент _____ Кравцова Г.Л.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

« 29 » 09 2022 г. протокол № 1
Зав. кафедрой легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
« 29 » 09 2022 г. _____ Деркаченко И.В.

Составитель:

Доцент _____ Гамалицкий К.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

« 22 » 09 2022г. протокол № 2
Зав. кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта
« 22 » 09 2022 г. _____ Ковалева Р.Е.

Зав. выпускающей кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта
« 22 » 09 2022 г. _____ Ковалева Р.Е.

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» (ПФСС) является углубленное овладение студентами педагогическими знаниями и умениями, необходимыми в практической деятельности тренера-преподавателя по избранному виду спорта.

Задачи:

- повышение уровня двигательной подготовленности и спортивных достижений как компонента профессиональной педагогической деятельности бакалавра по ФК;
- овладение теорией и методикой профессиональной деятельности тренера-преподавателя по избранному виду спорта;
- освоение современных технологий обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
- овладение навыками по определению способности и уровня готовности заниматься избранным видом спорта и подготовленности в нем;
- формирование и совершенствование профессионально-педагогических умений и практических навыков, позволяющих решать задачи спортивной подготовки, организовывать соревнования и управлять спортивно-массовой работой.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.04 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к дисциплинам части учебного плана подготовки бакалавриата по направлению «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», формируемой участниками образовательных отношений. Данная дисциплина логически связана с педагогикой физической культуры, историей, теорией и методикой ФК, биомеханикой, безопасностью жизнедеятельности, прохождением педагогической практики.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Общепрофессиональные компетенции		
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИД-1 опк-1 Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-2 опк-1 Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-3 опк-1 Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Обучение и развитие	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	ИД-1 опк-3, опк-4. Знает: базовые виды физкультурно-спортивной деятельности ИД-2 опк-3, опк-4. Умеет: 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 ИД-3 опк-3, опк-4. Владеет: средствами, методами и приемами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1 опк-13, опк-14. Знает: основы организационно-методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта ИД-2 опк-13, опк-14. Умеет: осуществлять организацию, контроль и судейство соревнований по избранному виду спорта ИД-3 опк-13, опк-14. Владеет: навыками организационно-методического обеспечения судейства и контроля тренировочного и образовательного процесса по избранному виду спорта
	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	
Профессиональные компетенции		
	ПК-1 – способность осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры и спорта	ИД-1 ПК-1. Знает: основные положения теории физической культуры ИД-2 ПК-1. Умеет: осуществлять образовательный процесс на основе положений теории ФК ИД-3 ПК-1. Владеет методиками организации и проведения образовательного процесса на основе закономерностей физической культуры
	ПК-5 – способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	ИД-1 ПК-5. Знает: теоретические основы формирования спортивного мастерства ИД-2 ПК-5. Умеет: в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями. ИД-3 ПК-5. Владеет: особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

	ПК-6 – способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	ИД-1 ПК-6 Знает: методики самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности ИД-2 ПК-6 Умеет: осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму ИД-3 ПК-6 Владеет: навыками самоконтроля и контроля результатов индивидуальной спортивной деятельности, сохранения и поддержания спортивной формы
--	---	---

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е. /часах

по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам для студентов очной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоем- кость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
		Всего	Лекций	Лаб.раб.	Практ. занятия		
I	2,5/ 90	44	4	40	-	46	-
II	3/108	44	4	40	-	64	Зачет
Всего за I курс	5,5/198	88	8	80	-	110	Зачет
III	2/ 72	44	4	40	-	28	-
IV	2 /72	44	4	40	-	28	Зачет
Всего за II курс	4 / 144	88	8	80	-	56	Зачет
V	3 /108	44	4	40	-	64	-
VI	3,5/126	44	4	40	-	46	Экзамен 36 Курс.раб.
Всего за III курс	6,5/234	88	8	80	-	110	-
Итого:	16/576	264	24	240	-	276	36

для студентов заочной формы обучения:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоём- кость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. Работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практ. занятия		
I	1,5/54	8	-	8	-	46	-
II	1,5/54	8	-	8	-	42	Зачет 4
Всего за I курс	3/108	16	-	16	-	88	4
III	3/108	8	2	6	-	100	-
IV	3/108	8	2	6	-	96	Зачет 4
Всего за II курс	6/216	16	4	12	-	196	4
V	3/108	8	-	8	-	100	-
VI	4/144	8	-	8	-	127	Экзамен 9 Курс. раб.
Всего за III курс	7/252	16	-	16	-	227	9
Итого:	16/576	48	4	44	-	511	17

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины для обучающихся очной формы обучения

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Гимнастика					
1.1	Гимнастика 1 курс	198	8	-	80	110
1.2	Гимнастика 2 курс	144	8	-	80	56
1.3	Гимнастика 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
2	Гребля					
2.1	Гребля 1 курс	198	8	-	80	110
2.2	Гребля 2 курс	144	8	-	80	56
2.3	Гребля 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
3	Легкая атлетика					
3.1	Легкая атлетика 1 курс	198	8	-	80	110
3.2	Легкая атлетика 2 курс	144	8	-	80	56
3.3	Легкая атлетика 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
4	Баскетбол					
4.1	Баскетбол 1 курс	198	8	-	80	110
4.2	Баскетбол 2 курс	144	8	-	80	56
4.3	Баскетбол 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
5	Бокс					
5.1	Бокс 1 курс	198	8	-	80	110
5.2	Бокс 2 курс	144	8	-	80	56
5.3	Бокс 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
6	Борьба					
6.1	Борьба 1 курс	198	8	-	80	110
6.2	Борьба 2 курс	144	8	-	80	56
6.3	Борьба 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
7	Волейбол					
7.1	Волейбол 1 курс	198	8	-	80	110
7.2	Волейбол 2 курс	144	8	-	80	56
7.3	Волейбол 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
8	Плавание					
8.1	Плавание 1 курс	198	8	-	80	110
8.2	Плавание 2 курс	144	8	-	80	56
8.3	Плавание 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
9	Футбол					
9.1	Футбол 1 курс	198	8	-	80	110
9.2	Футбол 2 курс	144	8	-	80	56
9.3	Футбол 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)

	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
10	<i>Гандбол</i>					
10.1	Гандбол 1 курс	198	8	-	80	110
10.2	Гандбол 2 курс	144	8	-	80	56
10.3	Гандбол 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
11	<i>Бадминтон</i>					
11.1	Бадминтон 1 курс	198	8	-	80	110
11.2	Бадминтон 2 курс	144	8	-	80	56
11.3	Бадминтон 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)
12	<i>Туризм</i>					
12.1	Туризм 1 курс	198	8	-	80	110
12.2	Туризм 2 курс	144	8	-	80	56
12.3	Туризм 3 курс	234	8	-	80	110+36(экз)
	<i>Итого:</i>	576	24	-	240	276+36(компр)

для обучающихся заочной формы обучения

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего (общая трудоемкость)	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Гимнастика					
1.1	Гимнастика 1 курс	108			16	88+(4-зач)
1.2	Гимнастика 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
1.3	Гимнастика 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
2	Гребля					
2.1	Гребля 1 курс	108			16	88+(4-зач)
2.2	Гребля 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
2.3	Гребля 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
3	Легкая атлетика					
3.1	Легкая атлетика 1 курс	108			16	88+(4-зач)
3.2	Легкая атлетика 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
3.3	Легкая атлетика 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
4	Баскетбол					
4.1	Баскетбол 1 курс	108			16	88+(4-зач)
4.2	Баскетбол 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
4.3	Баскетбол 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
5	Бокс					
5.1	Бокс 1 курс	108			16	88+(4-зач)
5.2	Бокс 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
5.3	Бокс 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
6	Борьба					
6.1	Борьба 1 курс	108			16	88+(4-зач)
6.2	Борьба 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
6.3	Борьба 3 курс	252			16	227+(9-экз)

	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
7	<i>Волейбол</i>					
7.1	Волейбол 1 курс	108			16	88+(4-зач)
7.2	Волейбол 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
7.3	Волейбол 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
8	<i>Плавание</i>					
8.1	Плавание 1 курс	108			16	88+(4-зач)
8.2	Плавание 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
8.3	Плавание 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
9	<i>Футбол (футзал)</i>					
9.1	Футбол (футзал) 1 курс	108			16	88+(4-зач)
9.2	Футбол (футзал) 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
9.3	Футбол (футзал) 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
10	<i>Гандбол</i>					
10.1	Гандбол 1 курс	108			16	88+(4-зач)
10.2	Гандбол 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
10.3	Гандбол 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
11	<i>Бадминтон</i>					
11.1	Бадминтон 1 курс	108			16	88+(4-зач)
11.2	Бадминтон 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
11.3	Бадминтон 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17
12	<i>Туризм</i>					
12.1	Туризм 1 курс	108			16	88+(4-зач)
12.2	Туризм 2 курс	216	4		12	196+(4-зач)
12.3	Туризм 3 курс	252			16	227+(9-экз)
	<i>Итого:</i>	576	4		44	511+17

Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

ГИМНАСТИКА

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	1.1	1		Гигиенические требования к местам занятий гимнастикой, одежда и обувь занимающихся.	инструкции по ТБ
2	1.1	1		Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь при травмах	Видео материалы
3	1.1	1		Специфика спортивной гимнастики как вида спорта	схемы
4	1.1	1		Классификация средств гимнастики.	схемы

5	1.1	2		Гимнастическая терминология (термины основных групп упражнений, правила записи гимнастических упражнений, способы образования терминов, правила сокращений).	Видео материалы
6	1.1	2		Организация и проведение соревнований по гимнастике Ошибки в техники выполнения упражнений на отдельных видах многоборья и сбавка за них.	видео-презентации
	ИТОГО	8	-		
ГИМНАСТИКА II курс					
7	1.2	2	1	Организация и проведение соревнований по гимнастике Правила соревнований и основы судейства. Права и обязанности членов судейской коллегии. Техника судейства.	Положение, протоколы
8	1.2	3	2	Характеристика упражнений на отдельных видах многоборья Классификация и основы техники о/п. Классификация и основы техники акр. упражнений. Классификация и основы техники в/у. Основа техники упражнений на разновысоких брусьях, бревне.	видео-презентации
9	1.2	3	1	Техническая подготовка в гимнастике Содержание технической подготовки в гимнастике. Базовая техническая подготовка. Специальная техническая подготовка (прыжковая, стоечная, батутная, хореографическая, акробатическая): требования и содержание.	видео-презентации
	ИТОГО	8	4		
ГИМНАСТИКА III курс					
10	1.3	2		Физическая подготовка в гимнастике Значение и характеристика физической подготовки в гимнастике. Особенности развития силы в гимнастике. Особенности развития гибкости в гимнастике. Особенности воспитания выносливости в гимнастике. Особенности воспитания скоростных качеств в гимнастике	видео-презентации
11	1.3	2		Периодизация спортивной тренировки Направленность занятий с учетом периода подготовки. Соотношение видов подготовки в подготовительном, переходном и соревновательном периодах. Особенности организации и содержания учебно-тренировочных занятий по гимнастике в различные периоды подготовки.	видео-презентации

12	1.3	2		Спортивная тренировка в гимнастике как многолетний процесс Задачи и содержание этапа начальной подготовки. Задачи и содержание специализированного этапа подготовки Задачи и содержание этапа спортивного совершенствования. Задачи и содержание этапа высшего спортивного мастерства.	видео-презентации
13	1.3	2		Спортивный отбор и способы диагностирования способностей занимающихся Спортивный отбор. Методы диагностирования физических способностей занимающихся. Методы изучения личностных особенностей занимающихся	видео-презентации
	ИТОГО	8	-		
	ВСЕГО	24	4		

ГРЕБЛЯ

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	2.1	2		Краткий обзор развития гребного спорта в Республике и за рубежом.	Учебник
2	2.1	2		Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Видео материалы
3	2.1	2		Гигиена гребца.	Методич. пособие
4	2.1	2		Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм. Оказание первой помощи.	
	ИТОГО	8	-		

ГРЕБЛЯ

II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	2.2	2	1	Меры безопасности при занятиях на воде. спасение и оказание помощи при аварии.	Учебник
2	2.2	2	1	Оборудование и инвентарь.	Видео материалы
3	2.2	2	1	Правила навигации и руление.	Методич. пособие
4	2.2	2	1	Основы техники и тактики гребного спорта.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	4		

ГРЕБЛЯ**III курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	2.3	2		Основы методики обучения и тренировки гребцов.	Учебник
2	2.3	2		Общая, специальная физическая подготовка, её роль в спортивной тренировке гребцов.	Видео материалы
3	2.3	2		Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	Методич. пособие
4	2.3	2		Модельные характеристики в гребном спорте.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	-		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**I курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	3.1	2		История легкой атлетики: легкая атлетика в мире, России, Молдавии, ПМР.	Методич. пособие
2	3.1	2		Спортивная техника: классификация, характеристика и анализ техники различных видов легкой атлетики.	Видео материалы
3	3.1	2		Общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки легкоатлетов.	Методич. пособие
4	3.1	2		Особенности многолетней подготовки в легкой атлетике.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	-		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**II курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	3.2	2	1	Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами легкой атлетики, методика и организация.	Методич. пособие
2	3.2	2	1	Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в л/а	Видео материалы
3	3.2	2	1	Взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике. Интегральная подготовка.	Методич. пособие
4	3.2	2	1	Планирование подготовки легкоатлетов. этапы многолетнего процесса подготовки документы планирования	Методич. пособие
	ИТОГО	8	4		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**III курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	3.3	2		Организация и проведение соревнований в легкой атлетике	Учебник
2	3.3	2		Психологическая подготовка в легкой атлетике	Видео материалы
3	3.3	2		Управление процессом подготовки спортсменов.	Методич. пособие
4	3.3	2		Научно-исследовательская работа студентов: выбор темы, методов исследования.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	-		

БАСКЕТБОЛ**I курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	4.1	2		История баскетбола: начало истановление баскетбола как вида спорта. Эволюция правил игры	Учебник
2	4.1	2		Стратегия техники и тактики баскетбола: технология обучения, совершенствования навыков игры в баскетбол, изучение методики преподавания, правил соревнований.	Методич. пособие
3	4.1	2		Особенности задач, содержания и методики учебно-тренировочных занятий (УТЗ) с баскетболистами различной спортивной квалификации.	Методич. пособие
4	4.1	2		Методика планирования учебно-тренировочных нагрузок в различных возрастных группах в СДЮШОР.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	-		

БАСКЕТБОЛ**II курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	4.2	2	1	Периодизация тренировки по баскетболу, особенности планирования учебно-тренировочных нагрузок в различных возрастных группах.	Методич. пособие
2	4.2	2	1	Проблемы спортивного отбора и ориентации юных спортсменов.	Видео материалы
3	4.2	2	1	Реализация задач тактических действий средством игровой и соревновательной подготовки.	Методич. пособие

4	4.2	2	1	Организация и проведение соревнований различных категорий по баскетболу. Методы и средства реализации компонентов управления. Особенности ведения документации.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	4		

БАСКЕТБОЛ

III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	4.3	2		Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера по баскетболу, их классификация и содержание.	Методич. пособие
2	4.3	2		Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки баскетболистов различной спортивной квалификации СДЮШОР.	Видео материалы
3	4.3	2		Научно-исследовательская работа студентов: выбор темы, методов исследования	Методич. пособие
4	4.3	2		Реализация задач тактических действий средством игровой и соревновательной подготовки	Методич. пособие
	ИТОГО	8	-		

БОКС

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	5.1	1		Гигиенические требования к местам занятий бокса, одежда и обувь занимающихся.	инструкции по ТБ
2	5.1	1		Профилактика спортивного травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	Видео материалы
3	5.1	2		Значение бокса для физического воспитания.	схемы
4	5.1	1		Боевая стойка.	схемы
5	5.1	2		Финты и обманные действия на занятиях по боксу.	Видео материалы
6	5.1	1		Судейская практика по боксу.	видео-презентации
	ИТОГО	8	-		

БОКС**II курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	5.2	2	1	Средства и методы совершенствования техники и тактики боксера.	инструкции по ТБ
2	5.2	4	2	Правила соревнований по боксу, классификация и терминология бокса, запрещенные удары в боксе.	Видео материалы
3	5.2	2	1	Прямые, боковые и удары снизу.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	4		

БОКС**III курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	5.3	2		Текущие и перспективные планы тренировочного процесса. Характеристика разновидностей планирования учебно-тренировочного процесса и их направленности.	инструкции по ТБ
2	5.3	2		Физическая подготовка боксёра.	Видео материалы
3	5.3	2		Специально-физическая подготовка боксёра.	Методич. пособие
4	5.3	2		Средства и методы развития физических качеств.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	-		

БОРЬБА**I курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	6.1	4		История развития различных видов борьбы.	инструкции по ТБ
2	6.1	4		Техника безопасности на занятиях борьбой.	Видео материалы
	ИТОГО	8	-		

БОРЬБА**II курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	6.2	4	2	Особенности занятий борьбой в группах НП, УТ, СС	Учебник
2	6.2	4	2	Правила соревнований и основы судейства в избранном виде борьбы	Видео материалы
	ИТОГО	8	4		

БОРЬБА
III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	6.3	4		Организация мест занятий борьбой. Санитарные требования. Инвентарь и оборудование	Учебник
2	6.3	4		Методика отбора для занятий в секцию борьбы	Видео материалы
	ИТОГО	8	-		

ВОЛЕЙБОЛ
I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	7.1	2	-	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса. Техника безопасности, гигиенические требования, врачебный контроль, оказание доврачебной медицинской помощи.	Методич. пособие
2	7.1	2	-	Действующие и упрощенные правила игры в волейбол.	Методич. пособие
3	7.1	2	-	Общая и специальная физическая подготовка: понятие, задачи, методы и средства.	Видео материалы
4	7.1	2	-	Структурный анализ техники и тактики игры в волейбол.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	-		

ВОЛЕЙБОЛ
II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	7.2	2	1	Методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов игры.	Методич. пособие
2	7.2	2	1	Особенности многолетней подготовки волейболистов.	Методич. пособие
3	7.2	2	1	Особенности организации и проведения соревнований разных категорий по волейболу.	Методич. пособие
4	7.2	2	1	Медико-биологические и психологические особенности волейбола.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	4		

ВОЛЕЙБОЛ
III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	7.3	2	-	Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе с волейболистами различной квалификации.	Методич. пособие

2	7.3	2	-	Научно-исследовательская работа обучающихся: выбор темы, методов исследования.	Методич. пособие
3	7.3	2	-	Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера по волейболу, их классификация и содержание.	Методич. пособие
4	7.3	2	-	Методы и средства реализации компонентов управления. Особенности ведения документации	Методич. пособие
ИТОГО		8	-		

ПЛАВАНИЕ

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	8.1	1		Особенности развития плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины	Учебник Видео материалы схемы
2	8.1	1		Структура и содержание курса специализации: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)	
3	8.1	1		Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов	
4	8.1	1		Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР	
5	8.1	1		Статическое и динамическое плавание	
6	8.1	1		Методика начального обучения плаванию	
7	8.1	1		Спортивная ориентация и отбор в плавании (методика и организация)	
8	8.1	1		Работоспособность в плавании и средства ее восстановления.	
ИТОГО		8	-		

ПЛАВАНИЕ

II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	8.2	2	1	Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов	Учебник Видео материалы схемы
2	8.2	1	0,5	Плавание в типовой школьной программе.	
3	8.2	1	0,5	Состояние важнейших вегетативных функций при плавании (дыхательная и сердечно-сосудистая системы, энергетический метаболизм, обменные процессы)	

4	8.2	2	1	Средства и методы спортивной тренировки в плавании	схемы
5	8.2	2	1	Организация соревнований по плаванию среди детей, школьников и студентов	Видео материалы
	ИТОГО	8	4		

ПЛАВАНИЕ

III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	8.3	4		Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки пловцов.	Метод. пособие, учебная литература
2	8.3	2		Контрольно-технические нормативы в плавании	Метод. пособие, учебная литература
3	8.3	2		Научно-исследовательская работа студентов.	
	ИТОГО	8	-		

ФУТБОЛ

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	9.1	2		Спортивная техника: классификация приемов игры в футбол, характеристика и анализ техники нападения и защиты. Технология обучения, совершенствования навыков.	Методич. пособие
2	9.1	2		Стратегия и тактика футбола. Основные понятия тактики. Классификация тактики. Технология обучения и совершенствования тактических взаимодействий в нападении и защите.	Видео материалы
3	9.1	2		Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки футболистов.	Методич. пособие
4	9.1	1		Особенности многолетней подготовки футболистов. Особенности задач, содержания и методики тренировки на начальном этапе, этапе начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.	Методич. пособие
5	9.1	1		Спортивная ориентация и отбор для занятий футболом, методика и организация отбора.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	-		

ФУТБОЛ**II курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	9.2	2	1	Особенности тренировочных занятий в футболе на соревновательном этапе. Интегральная подготовка.	Методич. пособие
2	9.2	2	1	Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в футболе.	Видео материалы
3	9.2	4	2	Организация и проведение соревнований по футболу.	Методич. пособие
	ИТОГО	8	4		

ФУТБОЛ**III курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	9.3	2		Психологическая подготовка футболистов.	Методич. пособие
2	9.3	4		Управление процессом подготовки спортсменов.	Видео материалы
3	9.3	2		Научно-исследовательская работа студентов: выбор темы, методов исследования.	УМК
	ИТОГО	8	-		

ГАНДБОЛ**I курс**

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	10.1	2	-	История возникновения и развития гандбола, правила соревнований по гандболу.	УМК
2	10.1	2	-	Спортивная техника: классификация приемов игры в гандбол, характеристика и анализ техники нападения и защиты.	УМК
3	10.1	2	-	Стратегия и тактика гандбола, футбола. Основные понятия, классификация тактики. Технология обучения и совершенствования тактических взаимодействий в нападении и защите.	УМК
4	10.1	2	-	Физическая подготовка: общая и специальная, технология и особенности физической подготовки, в гандболе.	УМК
	ИТОГО	8	-		

ГАНДБОЛ

II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	10.2	2	1	Особенности многолетней подготовки гандболистов. Особенности задач, содержания и методики тренировки на этапе начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.	УМК
2	10.2	2	1	Спортивная ориентация и отбор для Занятий гандболом, методика и организация отбора.	УМК
3	10.2	2	1	Особенности тренировочных занятий в гандболе на соревновательном этапе. Интегральная подготовка.	УМК
4	10.2	2	1	Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в гандболе.	Видео презентация
	ИТОГО	8	4		

ГАНДБОЛ

III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	10.3	2		Организация и проведение соревнований по гандболу.	УМК
2	10.3	2		Психологическая подготовка гандболистов.	УМК
3	10.3	4		Управление процессом подготовки спортсменов.	УМК
	ИТОГО	8	-		

БАДМИНТОН

I курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	10.1	2	-	История возникновения и развития бадминтона, краткий обзор развития бадминтона в Республике и за рубежом, правила соревнований по бадминтону.	УМК
2	10.1	2	-	Техника игры и ее классификация: игровые стойки; подачи в бадминтоне; техника выполнения ударов; техника передвижения ударов; техника передвижения по корту.	УМК
3	10.1	2	-	Тактика игры: тактика одиночной игры; тактика парной игры; тактика смешанных пар (микст).	УМК
4	10.1	2	-	Физическая подготовка: общая и специальная, технология и особенности физической подготовки, в бадминтоне.	УМК
	ИТОГО	8	-		

БАДМИНТОН

II курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	10.2	2	1	Особенности многолетней подготовки бадминтонистов. Особенности задач, содержания и методики тренировки на этапе начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.	УМК
2	10.2	2	1	Спортивная ориентация и отбор в бадминтоне (методика и организация)	УМК
3	10.2	2	1	Методика обучения и совершенствования технических и тактических приемов игры.	УМК
4	10.2	2	1	Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в бадминтоне.	Видео презентация
	ИТОГО	8	4		

БАДМИНТОН

III курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	11.3	2		Организация и проведение соревнований по бадминтону.	УМК
2	11.3	2		Психологическая подготовка бадминтонистов.	УМК
3	11.3	4		Управление процессом подготовки спортсменов.	УМК
	ИТОГО	8	-		

ТУРИЗМ

I курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	12.1	2		История возникновения и развития туризма и спортивного ориентирования История возникновения и развития туризма и спортивного ориентирования - зарождение и развитие туризма и ориентирования - особенности развития туризма как учебной, спортивной и педагогической дисциплины - нетрадиционные виды туризма - современное снаряжение в туризме и ориентировании - тенденции развития туризма в ПМР.	Видео, учебник
2	12.1	2		Общая характеристика туризма. Классификация, систематика и терминология в различных видах туризма.	учебник
3	12.1	2		Спортивная ориентация и отбор для занятий туризмом, методика и организация.	учебник

4	12.1	2		Правила соревнований в различных видах туризма и спортивного ориентирования и методика судейства. (Основные правила слетов и соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Организация и проведения туристических слетов и соревнований).	Учеб.-метод. пособие
	ИТОГО	8	-		

ТУРИЗМ
II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	12.2	2	1	Техника пешеходного туризма. Техника в спортивном ориентировании. Виды спортивного ориентирования. Особенности техники в различных видах туризма.	Учеб.-метод. пособие
2	12.2	2	1	Физическая подготовка в туризме. Общая и специальная подготовка. Средства, методы физической подготовки. Особенности физической подготовки в различных видах туризма.	учебник
3	12.2	2	1	Виды подготовки в туризме. Теоретическая подготовка в туризме и спортивном ориентировании. Тактическая подготовка в туризме и спортивном ориентировании. Психологическая подготовка в туризме и спортивном ориентировании.	учебник
4	12.2	2	1	Организация и проведение похода выходного дня и некатегорийного похода. Документация для походов.	Учеб.-метод. пособие
	ИТОГО	8	4		

ТУРИЗМ
III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	12.3	2		Организация и проведение соревнований в различных видах туризма. Права и обязанности судей на этапах, Положение о соревнованиях.	Учеб.-метод. пособие
2	12.3	2		Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами туризма и спортивного ориентирования, методика и организация.	Методич. пособие
3	12.3	2		Многолетняя подготовка в туризме и спортивном ориентировании. Особенности задач, содержания и методики тренировки на отдельных этапах подготовки .	учебник
4	12.3	2		Научно-исследовательская работа студентов. Выбор темы, методов исследования.	Учеб.-метод. пособие
	ИТОГО	8	-		

Лабораторные занятия
ГИМНАСТИКА
Девушки I курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о\ф	з\ф		
1	1.1	2	1	Строевые упражнения	Показ упр
2	1.1	2	1	Комплексы ритмической гимнастики разносторонней направленности	Показ упр. Метод. пособие
3	1.1	4	1	Хореографическая подготовка	
4	1.1	2	1	Разновидности ходьбы и бега	Показ упр.
5	1.1	10	1	Опорный прыжок. Прыжки с трамплина:	Показ упр.
6	1.1	12	2	Упражнения на брусьях разной высоты. <u>Висы и упоры.</u> <u>Повороты. Подъемы и спады. Перемахи.</u> <u>Обороты.</u> <u>Соскоки.</u>	Показ упр.
7	1.1	12	2	Упражнения на бревне. <u>Вскоки.</u> <u>Равновесия.</u> <u>Разнообразные передвижения</u> <u>Хореографические</u> <u>упражнения</u> <u>Прыжки.</u> <u>Повороты. Акробатические элементы</u> <u>Седы и упоры.</u> <u>Полушпагат и шпагат</u> <u>Перевероты</u> <u>Соскоки. Обязательная композиция. Произвольная</u> <u>комбинация.</u>	Показ упр.
8	1.1	12	2	Вольные упражнения. Акробатические упражнения. <u>Перекаты. Кувырки. Мосты.</u> <u>Стойки. Перевероты. Рондат</u> <u>Акробатические</u> <u>связки с рондатом</u> <u>Шпагаты.</u>	Показ упр.
9	1.1	8	2	Комплекс ОФП.	Показ упр.
10	1.1	8	2	Комплекс СФП	Показ упр.
11	1.1	8	1	Участие в соревнованиях	
	ИТОГО	80	16		

ГИМНАСТИКА
Девушки II курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о\ф	з\ф		
1	1.2	1	0,5	Строевые упражнения	
2	1.2	2	0,5	Комплексы ритмической гимнастики разносторонней направленности	Показ упр. Метод. пособие
3	1.2	1	0,5	Хореографическая подготовка	
4	1.2	1	0,5	Разновидности ходьбы и бега	Показ упр.
5	1.2	12	1	Опорный прыжок. Прыжки с трамплина	Показ упр.

6	1.2	<u>12</u>	<u>2</u>	Упражнения на брусьях разной высоты. <u>Висы и упоры. Повороты.</u> <u>Подъемы и спады. Перемахи.</u> <u>Обороты.</u> <u>Соскоки.</u>	Показ упр.
7	1.2	<u>12</u>	<u>2</u>	Упражнения на бревне. <u>Вскоки.</u> <u>Равновесия.</u> <u>Разнообразные передвижения</u> <u>Хореографические</u> <u>упражнения</u> <u>Прыжки.</u> <u>Повороты. Акробатические элементы</u> <u>Седы и</u> <u>упоры.</u> <u>Полушпагат и шпагат</u> <u>Перевороты</u> <u>Соскоки.</u> <u>Обязательная композиция. Произвольная</u> <u>комбинация.</u>	Показ упр.
8	1.2	<u>12</u>	<u>2</u>	Вольные упражнения. Акробатические упражнения. <u>Перекаты. Кувырки. Мосты. Стойки. Перевороты.</u> <u>Рондат</u> <u>Акробатические связки с рондато</u> <u>Шпагаты.</u>	Показ упр.
9	1.2	<u>12</u>	<u>1</u>	Комплекс ОФП.	Показ упр.
10	1.2	<u>12</u>	<u>1</u>	Комплекс СФП	Показ упр.
11	1.2	<u>3</u>	<u>1</u>	Участие в соревнованиях	
	ИТОГО	<u>80</u>	<u>12</u>		

ГИМНАСТИКА Девушки III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о\ф	з\ф		
1	1.3	2	1	Строевые упражнения	
2	1.3	<u>2</u>	<u>1</u>	Комплексы ритмической гимнастики разносторонней направленности	Показ упр. Метод. пособие
3	1.3	<u>4</u>	<u>1</u>	Хореографическая подготовка	
4	1.3	2	<u>1</u>	Разновидности ходьбы и бега	Показ упр.
5	1.3	<u>10</u>	<u>1</u>	Опорный прыжок. Прыжки с трамплина:	Показ упр.
6	1.3	<u>12</u>	<u>2</u>	Упражнения на брусьях разной высоты. <u>Висы и</u> <u>упоры.</u> <u>Повороты. Подъемы и спады. Перемахи.</u> <u>Обороты.</u> <u>Соскоки.</u>	Показ упр.
7	1.3	<u>12</u>	<u>2</u>	Упражнения на бревне. <u>Вскоки.</u> <u>Равновесия.</u> <u>Разнообразные передвижения</u> <u>Хореографические упражнения</u> <u>Прыжки.</u> <u>Повороты. Акробатические элементы</u> <u>Седы и</u> <u>упоры.</u> <u>Полушпагат и шпагат</u> <u>Перевороты</u> <u>Соскоки.</u> <u>Обязательная композиция. Произвольная</u>	Показ упр.

				<u>комбинация.</u>	
8	1.3	<u>12</u>	<u>2</u>	Вольные упражнения. Акробатические упражнения. <u>Перекаты.</u> <u>Кувьрки.Мосты.</u> <u>Стойки. Перевороты.Рондат</u> <u>Акробатические связки с рондатом</u> <u>Шпагаты.</u>	Показ упр.
9	1.3	<u>8</u>	<u>2</u>	Комплекс ОФП.	Показ упр.
10	1.3	<u>8</u>	<u>2</u>	Комплекс СФП	Показ упр.
11	1.3	<u>8</u>	<u>1</u>	Участие в соревнованиях	
	ИТОГО	<u>80</u>	<u>16</u>		

ГИМНАСТИКА Юноши I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о\ф	з\ф		
1	1.1	<u>2</u>	<u>1</u>	Комплексы ритмической гимнастики разносторонней направленности (для всех частей тела)	Показ упр. Метод. пособие
2	1.1	<u>6</u>	<u>1</u>	Хореографическая подготовка (упражнения у опоры, на середине,прыжки, повороты, равновесия).	Показ упр. Метод. пособие
3	1.1	6	<u>1</u>	Опорный прыжок. Фазы опорного прыжка. Спортивные опорные прыжки квалификационной программы категории «Б».	Показ упр. Метод. пособие
4	1.1	<u>11</u>	<u>1</u>	Упражнения на параллельных брусьях. Висы, упоры, размахивания (в упоре, в упоре на руках), перемахи, подъемы,опускания и спады, повороты, обороты,стойки, соскоки. Элементы и соединения 3-го разрядов квалификационной программы категории «Б». Обязательнаякомбинация.	Показ упр. Метод. пособие
5	1.1	<u>10</u>	<u>1</u>	Упражнения на перекладине. Висы, упоры, размахивания (в упоре, в упоре на руках), перемахи, подъемы, опускания и спады, повороты, обороты, соскоки. Элементы и соединения 3-го разрядов квалификационной программы категории «Б».	Показ упр. Метод. пособие
6	1.1	<u>5</u>	<u>1</u>	Упражнения на коне с ручками. Размахивания в упоре, в упоре сзади, в упоре ноги врозь. Перемахи вперед и назад одноименные из упора и упора ноги врозь. Круги одной из упора одноименные. Соскок перемахом.	Показ упр. Метод. пособие
7	1.1	<u>3</u>	<u>1</u>	Упражнения на кольцах. Размахивания,подъем силой, опускание вперед, спад назад из упора в вис согнувшись	Показ упр. Метод. пособие

8	1.1	<u>6</u>	<u>1</u>	Вольные упражнения. Прыжки, равновесия, силовые элементы. Соединения обязательной и произвольной комбинации.	Показ упр. Метод. пособие
9	1.1	<u>12</u>	<u>2</u>	Акробатическая подготовка. Перекуты, кувырки, мосты, стойки, перевороты, шпагаты.	Показ упр. Метод. пособие
10	1.1	<u>8</u>	<u>1</u>	Лазанье по канату в простом вися, в вися углом. Приседание на правой и левой ноге с опорой и без. Прыжки на скакалке. Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки с последующим отталкиванием. Сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание из виса. Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Упор углом.	
11	1.1	<u>9</u>	<u>1</u>	Специальная физическая подготовка. Спичаки из упора стоя ноги врозь согнувшись. Упражнения для совершенствования чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, повышения устойчивости вестибулярного аппарата, точности и координации движений.	
12	1.1	<u>2</u>	<u>4</u>	Участие в соревнованиях	
	ИТОГО	<u>80</u>	<u>16</u>		

ГИМНАСТИКА Юноши II курса

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
		т/ф	з/ф		
1	1.2	2	1	Строевые упражнения	
2	1.2	<u>6</u>	<u>1</u>	Упражнения у опоры, на середине, прыжки, повороты, равновесия	Показ упр. Метод. пособие
3	1.2	<u>6</u>	<u>1</u>	Опорный прыжок. Спортивные опорные прыжки квалификационной программы категории «Б».	Показ упр. Метод. пособие
4	1.2	11	<u>1</u>	Упражнения на параллельных брусьях. Размахивания (в упоре, в упоре на руках), перемахи, подъемы, опускания, выпады, повороты, обороты, стойки, соскоки. Элементы и соединения 3-го–2-го разрядов квалификационной программы категории «Б». Обязательная комбинация. Произвольная комбинация.	Показ упр. Метод. Показ упр.

5	1.2	<u>10</u>	<u>1</u>	Упражнения на перекладине. Размахивания (в упоре, в висе), подъемы, опускания и спады, повороты, обороты, соскоки. Элементы и соединения 3-го 2-го разрядов квалификационной программы категории «Б». Обязательная комбинация. Произвольная комбинация.	Показ упр. Метод. пособие
6	1.2	<u>5</u>	<u>1</u>	Упражнения на коне с ручками Размахивания в упоре, в упоре сзади, в упоре ноги врозь. Перемахи вперед и назад одноименные из упора и упора ноги врозь. Круги одной из упора одноименные. Соскок перемахом. Соединения из комбинации 3-го–2-го разрядов квалификационной программы категории «Б».	Показ упр. Метод. пособие
7	1.2	<u>6</u>	<u>1</u>	Вольные упражнения. Соединения обязательной и произвольной комбинации	Показ упр. Метод. пособие
9	1.2	<u>12</u>	<u>1</u>	Акробатическая подготовка. Кувырки, стойки, перевороты (медленные и темповые), сальто, шпагаты.	
10	1.2	<u>8</u>	<u>1</u>	Лазанье по канату в висе углом. Приседание на двух с отягощениями. Прыжки в длину с места, прыжки из приседа., прыжки со сгибанием ног вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание из виса. Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Поднимание ног из виса до касания. Упор углом.	Показ упр. Метод. пособие
11	1.2	<u>9</u>	<u>1</u>	Специальная физическая подготовка. Спичаки из упора стоя ноги врозь согнувшись. Горизонтальные висы спереди и сзади. Упражнения для совершенствования чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, повышения устойчивости вестибулярного аппарата, точности и координации движений	Показ упр. Метод. пособие
12	1.2	<u>2</u>	<u>1</u>	Участие в соревнованиях	Показ упр. Метод. пособие
	ИТОГО	<u>80</u>	<u>12</u>		
ГИМНАСТИКА Юноши III курс					
1	1.3	5	1	Хореография (упражнения у опоры, на середине, прыжки, повороты, равновесия).	
2	1.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Опорный прыжок. Спортивные опорные прыжки квалификационной программы категории «Б».	Показ упр. Метод. пособие
	1.3			Упражнения на параллельных брусьях. Размахивания (в упоре, в упоре на руках), перемахи, подъемы, опускания и спады,	Показ упр.

3		<u>6</u>	<u>1</u>	повороты, обороты, стойки, соскоки. Элементы и соединения 2-го–1-го разрядов квалификационной программы категории «Б». Обязательная комбинация. Произвольная комбинация.	Метод. пособие
4	1.3	8	<u>1</u>	Упражнения на перекладине. Размахивания (в упоре, в висе), подъемы, опускания и спады, повороты, обороты, соскоки. Элементы и соединения 2-го–1-го разрядов квалификационной программы категории «Б». Обязательная комбинация. Произвольная комбинация.	Показ упр. Метод. пособие
5	1.3	<u>10</u>	<u>1</u>	Упражнения на коне с ручками Размахивания в упоре, в упоре сзади, в упоре ноги врозь. Перемахи вперед и назад одноименные из упора и упора ноги врозь. Круги одной из упора одноименные. Соскок перемахом. Соединения из комбинации 2-го–1-го разрядов квалификационной программы категории «Б».	Показ упр. Метод. пособие
6	1.3	<u>2</u>	<u>1</u>	Упражнения на кольцах. Размахивания, подъем силой, опускание вперед, спад назад из упора в вис согнувшись, выкрут, соскок переворотом	Показ упр. Метод. пособие
7	1.3	<u>5</u>	<u>1</u>	Вольные упражнения. Соединения обязательной и произвольной комбинации.	Показ упр. Метод. пособие
8	1.3	<u>8</u>	<u>3</u>	Акробатическая подготовка. Кувырки, стойки, перевороты (медленные и темповые), сальто, шпагаты.	Показ упр. Метод. пособие
9	1.3	<u>9</u>	<u>2</u>	Общая физическая подготовка Лазанье по канату в висе углом. Приседание на двух с отягощениями. Прыжки в длину с места, прыжки из приседа., прыжки со сгибанием ног вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание из виса. Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Поднимание ног из виса до касания. Упор углом.	Показ упр. Метод. пособие
10	1.3	<u>13</u>	<u>2</u>	Специальная физическая подготовка. Спичаки из упора стоя ноги врозь согнувшись. Горизонтальные висы спереди и сзади. Упражнения для совершенствования чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, повышения устойчивости вестибулярного аппарата, точности и координации движений.	Показ упр. Метод. пособие
11	1.3	<u>8</u>	<u>2</u>	Участие в соревнованиях	
	ИТОГО	<u>80</u>	<u>16</u>		

ГРЕБЛЯ

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	2.1	20	4	Структура и особенность гребли стиля Розенберга.	Показ техники упражнений
2	2.1	20	4	Структура и особенность гребли стиля Гринько.	Показ техники упражнений
3	2.1	20	4	Структура и особенность гребли стиля Адама.	Показ техники упражнений
4	2.1	20	4	Структура и особенность гребли стиля ГДР.	Показ техники упражнений
	ИТОГО	80	16		

ГРЕБЛЯ

II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	2.2	20	3	Равномерная гребля на длинные дистанции.	Показ техники упражнений
2	2.2	20	3	Переменно-техническая гребля.	
3	2.2	20	3	Техническая гребля по элементам.	Показ техники упражнений
4	2.2	20	3	Скоростно-силовая гребля.	
	ИТОГО	80	12		

ГРЕБЛЯ

III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практического занятия		Учебно-наглядные пособия
			о/ф	з/ф	
1	2.3	20	4	Контрольно-переводные соревнования по гребле.	Показ упражнений
2	2.3	20	4	Учебная практика по обучению гребле и проведению учебно-тренировочного занятия.	Показ упражнений
3	2.3	20	4	Специальные упражнения гребца на суше и на воде.	Показ упражнений
4	2.3	20	4	Методика проведения Подготовительной части УТЗ в группах начальной подготовки.	Показ упражнений
	ИТОГО	80	16		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	3.1	10	2	Техника выполнения общеразвивающих упражнений в различных видах л/а	Показ упражнений

2	3.1	10	2	Техника выполнения специальных и Подготовительных упражнений вразличных видах легкой атлетики.	Показ упражнений
3	3.1	10	2	Техника согласованности движений в различных видах легкой атлетики.	
4	3.1	10	2	Методы выполнения тренировочных заданий; равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой.	Показ упражнений
5	3.1	10	2	Игры в процессе овладения и совершенствования навыков.	Показ упражнений
6	3.1	10	2	Игры в процессе овладения и совершенствования навыков.	Показ упражнений
7	3.1	10	2	Контроль ОФП и СФП.	
8	3.1	10	2	Участие в соревнованиях	
	ИТОГО	80	16		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	3.2	8	1	Технология совершенствования Технических техники различных видов легкой атлетики.	Показ упражнений
2	3.2	8	1	Методика воспитания скоростных качеств в различных видах легкой атлетики.	Показ упражнений
3	3.2	8	1	Методика развития координационных способностей легкоатлетов на различных этапах подготовки.	
4	3.2	8	1	Методика проведения УТЗ в группах начальной подготовки 1-3 годов обучения.	Показ упражнений
5	3.2	8	1	Методика проведения УТЗ в учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения.	Показ упражнений
6	3.2	8	1	Методика проведения УТЗ в учебно-Тренировочных группах 3 года обучения.	Показ упражнений
7	3.2	8	1	Методика организации контроля и самоконтроля тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки.	Показ упражнений
8	3.2	8	1	Организация системы отбора для занятий легкой атлетикой: виды и Методы отбора, процедура проведения.	
9	3.2	8	2	Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований легкой атлетики: положение о соревнованиях, судейство.	
10	3.2	8	2	Контроль ОФП и СФП	
	ИТОГО	80	12		

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	3.3	10	2	Методика обучения техникелегкоатлетических видов в зависимости от этапа многолетнейподготовки	Показ упражнений
2	3.3	10	2	Совершенствование техники легкоатлетических видов.	Показ упражнений
3	3.3	10	2	Методика специальной физическойподготовки на этапе спортивногосовершенствования.	
4	3.3	10	2	Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатовтекущего контроля.	Показ упражнений
5	3.3	20	4	Контроль ОФП и СФП.	Показ упражнений
6	3.3	20	4	Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение III разряда	Показ упражнений
	ИТОГО	80	16		

БАСКЕТБОЛ

I курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	4.1	4	0,5	Методика обучения базовым стойкам и перемещениям. Разновидности ходьбы и бега. Функции игроков в зонах.	практикум
2	4.1	4	0,5	Методика развития специальной силы. Методика обучения технике передвижения в защитной стойке, остановки (шагом, прыжком),повороты, прыжки	практикум
3	4.1	4	0,5	Совершенствование техники обучения технике передач мяча с места и в движении. Методика обучения ее разновидностям.	практикум
4	4.1	4	0,5	Методика развития специальной быстроты. Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе на месте и вдвижении. Финты.	практикум
5	4.1	4	1	Совершенствование техники финтов. Методика обучения ее разновидностям.	практикум
6	4.1	4	1	Методика развития специальной ловкости. Методика обучения технике бросков мяча в корзину – техника броска одной рукой, бросок мяча в корзину в движении (с двух шагов и в прыжке).	практикум
7	4.1	4	1	Методика обучения технике штрафного броска.	практикум

8	4.1	4	1	Методика развития прыжковой выносливости. Методика обучения технике выполнения трехочкового броска в корзину.	практикум
9	4.1	4	1	Методика проведения подготовительной части УТЗ в группах НП.	практикум
10	4.1	4	1	Технология дальнейшего обучения технике перемещений – стойки и передвижения в защитной стойке, остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки.	практикум
11	4.1	4	1	Структура изучения техники – начальный этап изучения приема. Технология обучения технике передач мяча.	практикум
12	4.1	4	1	Технология обучения технике ведения мяча в баскетболе. Финты.	практикум
13	4.1	4	1	Технология обучения технике бросков мяча в корзину – техника броска одной рукой, бросок мяча в корзину в движении (с двух шагов и в прыжке). Штрафные броски.	практикум
14	4.1	4	1	Сочетание изученных приемов на этапе начального разучивания и закрепления приема. Усложнение условий выполнения технического приема.	практикум
15	4.1	4	1	Технология обучения технике защиты: накрывание, выбивание, перехват, вырывание мяча.	практикум
16	4.1	6	1	Методика развития скоростно-силовых качеств на начальном этапе подготовки баскетболистов.	практикум
17	4.1	6	1	Методика воспитания гибкости. Применение упражнений стрейчинга вразминке.	практикум
18	4.1	8	1	Методика проведения подготовительной части УТЗ по баскетболу в группах НП, с учащимися СДЮШОР.	практикум
	ИТОГО	80	16		

БАСКЕТБОЛ

II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	4.2	4	0,5	Технология обучения технике перемещений – стойки и передвижения в защитной стойке, остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки.	практикум
2	4.2	4	0,5	Технология обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении. Обучение тактике на начальном этапе подготовки.	практикум
3	4.2	4	0,5	Технология обучения индивидуальным тактическим действиям в защите на начальном этапе подготовки.	практикум

4	4.2	4	0,5	Специальная физическая подготовка начальном этапе. Подвижные игры как средство физической подготовки.	практикум
5	4.2	4	0,5	Методика развития силовых способностей баскетболистов на начальном этапе подготовки.	практикум
6	4.2	4	0,5	Методика развития выносливости (общей и специальной) на УТЗ по баскетболу в группах НП	практикум
7	4.2	4	0,5	Интегральная подготовка – игровые упражнения 1х1, 2х2,3х3.	практикум
8	4.2	4	0,5	Методика проведения УТЗ по баскетболу в группах НП, с учащимися СДЮШОР.	практикум
9	4.2	4	0,5	Контроль ОФП и СФП.	практикум
10	4.2	4	0,5	Участие в соревнованиях	практикум
11	4.2	4	0,5	Технология совершенствования технических навыков в сочетании различных приемов и финтов.	практикум
12	4.2	4	0,5	Технология совершенствования индивид. технико-тактических действий в нападении и защите (подвижные игры и игровые упражнения 1х1).	практикум
13	4.2	4	0,5	Методика развития координационных способностей баскетболистов на различных этапах подготовки.	практикум
14	4.2	4	0,5	Технология обучения групповым взаимодействиям в нападении в 2-х: заслоны, отдай мяч и выходи, двойка.	практикум
15	4.2	4	0,5	Технология обучения групповым взаимодействиям в нападении в 3-х: малая восьмерка, треугольник, тройка.	практикум
16	4.2	4	0,5	Технология обучения групповым взаимодействиям в защите: проскальзывание, переключение.	практикум
17	4.2	4	1	Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: игровые упражнения 1х1,1х2,2х2.	практикум
18	4.2	4	1	Технология обучения командным взаимодействиям в нападении при организации быстрого прорыва: начло, развертывание и завершение комбинации.	практикум
19	4.2	4	1	Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционного нападения: 1-3-1, 2-3.	практикум
20	4.2	4	1	Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, судейство.	практикум
	ИТОГО	80	12		

БАСКЕТБОЛ

III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	4.3	4	0,5	Силовая подготовка баскетболистов групп УТ, с учащимися СДЮШОР.	практикум
2	4.3	4	0,5	Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: игровые упражнения 1x1, 1x2, 2x2.	практикум
3	4.3	4	0,5	Технология обучения командным взаимодействиям в нападении при организации быстрого прорыва: начло, развертывание и завершение комбинации.	практикум
4	4.3	4	0,5	Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционного нападения: 1-3-1, 2-3.	практикум
5	4.3	4	0,5	Организация системы отбора на этапе специализации: комплектование команды, определение игровых амплуа.	практикум
6	4.3	4	0,5	Методика проведения УТЗ по баскетболу в группах УТ, с учащимися СДЮШОР.	практикум
7	4.3	4	1	Методика организации контроля и самоконтроля тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки (НП; УТ; СС).	практикум
8	4.3	4	1	Интегральная подготовка – учебные игры.	практикум
9	4.3	4	1	Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение 3-го разряда по баскетболу. Методика сдействия.	практикум
10	4.3	4	1	Контроль ТТП и СФП	практикум
11	4.3	4	1	Методика специальной физической подготовки у баскетболистов УТ.	практикум
12	4.3	4	1	Методика проведения УТЗ по баскетболу в группах СС, с учащимися СДЮШОР.	практикум
13	4.3	4	1	Интегральная подготовка. Учебная игра	практикум
14	4.3	4	1	Интегральная подготовка: интегративные упражнения СФП + техника, техника+тактика.	Практикум
15	4.3	4	1	Управление командой в ходе соревнований.	Практикум
16	4.3	4	1	Научно-исследовательская работа: тестирование и анализ результатов	практикум
17	4.3	4	1	Интегральная подготовка. Учебная игра	практикум
18	4.3	6	1	Участие в соревнованиях, технология судейства	практикум
19	4.3	6	1	Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля.	Практикум
	ИТОГО	80	16		

БОКС
1 курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о\ф	з\ф		
1	5.1	4	1	Передвижение в стойки. В перед. Назад. В право. В лево.	Показ упр.
2	5.1	4	1	Специальные упражнения в парах. Петнашки руками. Петнашки ногами. Приседания стоя спина к спине. Проваливание партнера с ударом в сторону.	Показ упр.
3	5.1	8	1	Отработка прямых, боковых и ударов снизу на мешке.	Показ упр.
4	5.1	8	1	Одиночные удары. Прямой, боковой и удар снизу, левой и правой рукой.	Показ упр.
5	5.1	8	1	Упражнение со штангой: Выброс штанги в верх. Выброс штанги в перед. Прыжки с грифом.	Показ упр.
6	5.1	8	1	Упражнения на реакцию. Имитация прямых, боковых и ударов снизу. Защита от ударов.	Показ упр.
7	5.1	8	1	Упражнения на выносливость. Работа на мешке. Работа с мячом и бой с тенью. Работа на скакалке.	Показ упр.
8	5.1	2	1	Упражнения на снарядах. Отработка прямых ударов левой и правой рукой. Отработка ударов снизу левой и правой рукой. Отработка боковых ударов левой и правой рукой.	Показ упр.
9	5.1	2	1	Вольные упражнения в парах. Отработка прямых ударов левой и правой рукой. Отработка ударов снизу левой и правой рукой. Отработка боковых ударов левой и правой рукой. Нырки, уклоны, ускользания	Показ упр.
10	5.1	8	1	Тактическая подготовка. Передвижения в парах, имитационное нанесение прямых ударов. Уклоны от прямых ударов. Передвижения в парах, имитационное нанесение боковых ударов. Нырки от боковых ударов.	Показ упр. Показ упр.
11	5.1	4	1	Игры и эстафеты. Подвижные игры с набивным мячом.	Показ упр.

12	5.1	<u>4</u>	<u>1</u>	Общая физическая подготовка Прыжки на скакалке. Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки с последующим отталкиванием. Сгибание и разгибание рук в упоре.Подтягивание из виса. Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища лежа на спине. Бой с тенью с гантелями.	Показ упр.
13	5.1	<u>4</u>	<u>1</u>	Специальная физическая подготовка. Работа на мешках с интерваломинтенсивных серии из 2-х ударнойсерии. Работа на мешках с интервалом интенсивных серии из 3-х ударной серии. Работа на мешках с интервалом интенсивных серии из 4-х ударной серии.	Показ упр.
14	5.1	<u>4</u>	<u>3</u>	Соревнования по боксу	
	ИТОГО	<u>80</u>	<u>16</u>		

БОКС
2 курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
		о\ф	з\ф		
1	5.2	2	0,5	Мероприятия по технике безопасности.	
2	5.2	<u>8</u>	<u>1</u>	Защитные действия в ближнем бою.Блок. Подставка.Нырки. Уклоны. Ускользания.	Показ упр.
3	5.2	<u>8</u>	<u>1</u>	Специально-подготовительныеупражнения боксёра. Упражнения в парах, имитация прямых, боковых и ударов снизу.	Показ упр.
4	5.2	8	<u>1</u>	Специальные упражнения в парах. Отработка 2-х,3-х ударных серий избоковых, прямых и ударов снизу.	Показ упр.
5	5.2	<u>8</u>	<u>1</u>	Финты и обманные действия на дальней дистанций. Передвижение с сменой движения влево, право, вперед, назад.	Показ упр.
6	5.2	<u>8</u>	<u>1</u>	Комбинаций из двух и трёх ударныхсерий на снарядах. Резина. Гантели.Мешок.	Показ упр.
7	5.2	<u>8</u>	<u>1</u>	Совершенствование техники специальных упражнений в паре (дальнейшее обучение встречных ударов и ударов по корпусу).	Показ упр.
8	5.2	<u>4</u>	<u>1</u>	Совершенствование техники специальных упражнений в паре (дальнейшее обучение ударов снизу и боковых ударов).	Показ упр.
9	5.2	<u>4</u>	<u>1</u>	Учебно-тренировочный спарринг.	Показ упр.

10	5.2	<u>8</u>	<u>1</u>	Упражнение на скорость. Работа на мешке спурт 15 секунд. Работа на мешке спурт 10 секунд. Работа на мешке спурт 5 секунд	Показ упр. Показ упр.
11	5.2	<u>4</u>	<u>0,5</u>	Общая физическая подготовка.. Круговая тренировка:	Показ упр.
12	5.2	<u>4</u>	<u>1</u>	Специальная физическая подготовка. Собираение набивного мяча. Выбрасывание набивного мяча споследующей 2-х ударной серий.	Показ упр.
13	5.2	<u>6</u>	<u>1</u>	Участие в соревнованиях	Показ упр.
	ИТОГО	<u>80</u>	<u>12</u>		

БОКС III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
		о\ф	з\ф		
1	5.3	6	1	Упражнения на снарядах. Резина. Скакалка. Гантели. Мешок.	
2	5.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Отработка выхода из атаки. Выход из атаки с помощью нырка. Выход из атаки с помощью уклона. Выход из атаки с помощью ускользания.	Показ упр.
3	5.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Упражнения в паре на чувства дистанций. Передвижение вперед, назад, в право и лево соблюдая дистанцию между партнером. Условный вольный бои с касанием переднего плеча. Условный вольный бои с касанием переднего колена.	Показ упр.
4	5.3	6	<u>1</u>	Упражнения с гантелями и набивным мячом. Прямые удары с гантелями. Боковые удары с гантелями. Удары снизу с гантелями. Выброс набивного мяча с последующей 2-х ударной серии из прямых ударов. Выброс набивного мяча с последующей 3-х ударной серии из прямых ударов.	Показ упр.
5	5.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Упражнения в парах на реакцию. Уклоны в право и влево. Нырки вправо и влево. Ускользания вправо и влево. Уход за спину вправо и влево.	Показ упр.
6	5.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Упражнения на мешке. Отработка сильных одиночных ударов снизу, прямых и боковых ударов.	Показ упр.
7	5.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Вольные упражнения в парах. Отработка 2-х и 4-х ударной серии из прямых, боковых и ударов снизу.	Показ упр.
8	5.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Техническая подготовка. Вход в атаку после уклона. Вход в атаку после нырка. Вход в атаку после ускользания. Вход в атаку после обманных действий.	Показ упр.
9	5.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Техническая подготовка. Встречные удары через руку. Встречные удары по корпусу. Ответные прямые удары. Ответные боковые удары.	Показ упр.

10	5.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Передвижение по рингу. Вперёд, назад, в лево, в право.	Показ упр. Показ упр.
11	5.3	<u>6</u>	<u>1</u>	Общая физическая подготовка. Бег с высоким подниманием бедра.Пресс. Отжимание. Потягивание. Брусья.	Показ упр.
12	5.3	<u>8</u>	<u>1</u>	Специальная физическая подготовка.Мешки. Гантели.Резина. Борьба.	Показ упр.
13	5.3	<u>6</u>	<u>4</u>	Участие в соревнованиях	
	ИТОГО	<u>80</u>	<u>16</u>		
БОРЬБА					
1 курс					
№п/п	Номер раздела дисциплины	Объемчасов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	6.1	40	8	Обще-подготовительные упражнения борца	Показ упражнений
2	6.1	40	8	Специально-подготовительные упражнения борца	Показ упражнений
	ИТОГО	80	16		
БОРЬБА 2 курс					
1	6.2	40	6	Технико-тактические действия в защите	Показ упражнений
2	6.2	40	6	Технико-тактические действия в нападении	Показ упражнений
	ИТОГО	80	12		
БОРЬБА 3 курс					
1	6.3	40	8	Общая физическая подготовка борца. Спарринги.	Показ упражнений
2	6.4	40	8	Специальная физическая подготовка борца. Спарринги.	Показ упражнений
	ИТОГО	80	16		

ВОЛЕЙБОЛ

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	7.1	4	0,5	Методика обучения базовым стойкам и перемещениям. Разновидности ходьбы и бега. Функции игроков в зонах.	УМК
2	7.1	4	0,5	Методика развития специальной силы. Методика обучения технике передачи двумя руками сверху.	УМК
3	7.1	4	0,5	Совершенствование техники передачи двумя руками сверху. Методика обучения ее разновидностям.	УМК
4	7.1	4	0,5	Методика развития специальной быстроты. Методика обучения технике передачи двумя руками снизу.	УМК
5	7.1	4	0,5	Совершенствование техники передачи двумя руками снизу. Методика обучения ее разновидностям.	УМК
6	7.1	4	0,5	Методика развития специальной ловкости. Методика обучения технике подачи мяча и ее разновидностям.	УМК
7	7.1	2	0,5	Методика обучения технике приема мяча.	УМК
8	7.1	4	0,5	Методика развития прыжковой выносливости. Методика обучения технике выполнения прямого нападающего удара.	УМК
9	7.1	2	0,5	Методика проведения подготовительной части УТЗ в группах НП.	УМК
10	7.1	8	3,5	Участие в соревнованиях.	УМК
11	7.1	4	0,5	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Методика обучения его разновидностям.	УМК
12	7.1	4	0,5	Методика развития скоростной выносливости. Методика обучения блокированию.	УМК
13	7.1	4	0,5	Совершенствование техники блокирования. Методика обучения его разновидностям.	УМК
14	7.1	4	0,5	Методика развития скоростно-силовых качеств. Индивидуальные действия игрока при выполнении передач сверху.	УМК
15	7.1	4	1	Методика развития скоростных способностей. Индивидуальные действия игрока при выполнении передач снизу.	УМК
16	7.1	4	1	Индивидуальные действия игрока при выполнении подач и приема снизу.	УМК
17	7.1	4	1	Воспитания гибкости. Индивидуальные действия игрока при выполнении нападающих ударов.	УМК
18	7.1	4	1	СФП. Индивидуальные действия игрока при выполнении блокирования.	УМК
19	7.1	4	1	Методика проведения УТЗ в группах НП.	УМК
20	7.1	4	1	Контроль ОФП и СФП.	УМК
	ИТОГО	80	16		

ВОЛЕЙБОЛ
II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	7.2	4	0,5	Методика совершенствования специальной силы. Методика совершенствования технических навыков.	УМК
2	7.2	4	0,5	Методика совершенствования специальной быстроты. Методика совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в нападении.	УМК
3	7.2	4	0,5	Методика совершенствования специальной ловкости. Методика совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в защите.	УМК
4	7.2	4	-	Интегральная подготовка. Учебная игра.	УМК
5	7.2	4	0,5	Методика обучения групповым взаимодействиям в нападении. Взаимодействия игроков передней линии.	УМК
6	7.2	4	0,5	Методика совершенствования прыжковой выносливости. Методика обучения групповым взаимодействиям в защите.	УМК
7	7.2	2	-	Интегральная подготовка. Учебная игра.	УМК
8	7.2	4	0,5	Методика обучения систем игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии.	УМК
9	7.2	2	1	Методика проведения подготовительной части УТЗ в группах УТ.	УМК
10	7.2	8	2	Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований.	УМК
11	7.2	4	1	Методика обучения систем игры в нападении со второй передачи через выходящего игрока задней линии.	УМК
12	7.2	6	1	Методика обучения систем игры в защите при страховке игроком передней линии.	УМК
13	7.2	6	1	Методика обучения систем игры в защите при страховке игроком задней линии.	УМК
14	7.2	4	-	Методика совершенствования скоростной выносливости. Методика обучения выхода на двойной блок.	УМК
15	7.2	4	0,5	Методика обучения и совершенствования технической подготовки игроков «либеро».	УМК
16	7.2	4	0,5	Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении.	УМК
17	7.2	4	0,5	Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в защите.	УМК
18	7.2	4	-	Интегральная подготовка. Учебная игра.	УМК
19	7.2	2	0,5	Методика проведения УТЗ в группах УТ.	УМК
20	7.2	2	1	Контроль ТТП и СФП.	УМК
	ИТОГО	80	12		

ВОЛЕЙБОЛ

III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	7.3	4	0,5	Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении.	УМК
2	7.3	4	0,5	Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в защите.	УМК
3	7.3	6	1	Методика обучения и совершенствования тактическим расстановкам.	УМК
4	7.3	4	1	Методика совершенствования командных взаимодействий в нападении через игрока передней линии.	УМК
5	7.3	4	0,5	Методика совершенствования командных взаимодействий в нападении через игрока задней линии.	УМК
6	7.3	4	0,5	Методика совершенствования командных взаимодействий в защите при страховке игроков передней линии.	УМК
7	7.3	4	1	Методика проведения подготовительной части УТЗ в группах СС и ВСМ.	УМК
8	7.3	2	1	Контроль ТТП и СФП.	УМК
9	7.3	8	2	Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение III разряда. Методика судейства.	УМК
10	7.3	4	1	Методика совершенствования командных взаимодействий в защите при страховке игроков задней линии.	УМК
11	7.3	6	1	Методика обучения командным взаимодействиям при организации атаки.	УМК
12	7.3	6	1	Методика обучения командным взаимодействиям при организации контратаки.	УМК
13	7.3	4	0,5	Методика обучения командным взаимодействиям в защите против атаки противника.	УМК
14	7.3	4	0,5	Методика обучения командным взаимодействиям в защите против контратаки противника.	УМК
15	7.3	4	1	Методика обучения и совершенствования тактическим расстановкам.	УМК
16	7.3	4	1	Интегральная подготовка: интегрированные упражнения.	УМК
17	7.3	4	1	Методика проведения УТЗ в группах СС и ВСМ.	УМК
18	7.3	4	1	Научно-исследовательская работа: тестирование и анализ результатов.	УМК
	ИТОГО	80	16		

ПЛАВАНИЕ

1 курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лабораторного занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	8.1	2	0,5	Техника выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений	УМК
2	8.1	2	0,5	Специальные упражнения пловца	УМК
3	8.1	2	0,5	Статическое плавание. Показатели равновесия тела в воде.	УМК
4	8.1	2	0,5	Динамическое плавание. Характеристики движений.	УМК
5	8.1	8	1	Основы техники плавания способом кроль на спине.	УМК
6	8.1	8	1	Основы техники плавания способом брасс.	УМК
7	8.1	6	1	Основы техники плавания способом кроль на груди.	УМК
8	8.1	4	1	Основы техники плавания способом дельфин.	УМК
9	8.1	4	1	Специальная силовая подготовка пловца на суше и в воде	УМК
10	8.1	4	1	Специальные упражнения пловца для профилактики травм	УМК
11	8.1	4	1	Основы техники стартового прыжка и старта из воды. Фазы выполнения.	УМК
12	8.1	4	1	Основы техники выполнения поворота «кувырком» и «маятник». Фазы выполнения поворота.	УМК
13	8.1	8	1	Методика обучения технике спортивных способов плавания	УМК
14	8.1	4	1	Методика обучения технике стартов	УМК
15	8.1	4	1	Методика обучения технике поворотов.	УМК
16	8.1	6	1	Общая и специальная физическая подготовка	УМК
17	8.1	2	1	Игровая и прыжковая подготовка пловца	УМК
18	8.1	6	1	Участие в соревнованиях	УМК
ИТОГО		80	16		

ПЛАВАНИЕ

2 курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лабораторного занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	8.2	4	0,5	Особенности задач, содержания и методики тренировки на отдельных этапах.	УМК
2	8.2	8	1	Техника плавания способом кроль на спине.	УМК
3	8.2	8	1	Техника плавания способом брасс.	УМК
4	8.2	8	1	Техника плавания способом кроль на груди.	УМК
5	8.2	8	1	Техника плавания способом дельфин.	УМК
6	8.2	4	1	Техника стартового прыжка и старта из воды. Фазы выполнения.	УМК
7	8.2	4	1	Техника выполнения поворота «кувырком» и «маятник». Фазы выполнения поворота.	УМК

8	8.2	4	0,5	Морфо-функциональные и гидродинамические показатели пловцов	УМК
9	8.2	6	0,5	Анатомические и физиологические особенности движений пловца	УМК
10	8.2	6	1	Методика начального обучения плаванию	УМК
11	8.2	6	1	Методика обучения плаванию людей различного возраста	УМК
12	8.2	4	1	Организация соревнований по плаванию среди детей, школьников и студентов	УМК
13	8.2	6	1	Участие в соревнованиях	УМК
14	8.2	4	0,5	Особенности физической подготовки пловцов	УМК
ИТОГО		80	12		

ПЛАВАНИЕ

3 курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лабораторного занятия	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	8.3	12	1	Особенности задач, содержания и методики тренировки на отдельных этапах.	УМК
2	8.3	2	1	Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в плавании.	УМК
3	8.3	6	4	Методика обучения технике спортивных способов плавания	УМК
4	8.3	6	1	Методика обучения технике стартов	УМК
5	8.3	6	1	Методика обучения технике поворотов	УМК
6	8.3	4	1	Работоспособность в плавании и средства ее восстановления	УМК
7	8.3	4	2	Организация соревнований по плаванию среди детей, школьников и студентов	УМК
8	8.3	6	1	Особенности многолетней подготовки пловцов.	УМК
9	8.3	10	1	Методика обучения плаванию людей различного возраста	УМК
10	8.3	10	1	Технология физической подготовки пловцов.	УМК
11	8.3	2	1	Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по плаванию. Предупреждение травм.	УМК
12	8.3	4		Контрольно-технические нормативы в плавании	УМК
13	8.3	6	1	Участие в соревнованиях	
ИТОГО		80	16		

ФУТБОЛ

I курс

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	9.1	4	0,5	Технология обучения перемещения на поле, перемещения с мячом и без мяча.	УМК
2	9.1	4	0,5	Технология обучения технике передач и остановки мяча. Передачи с места и в движении. Остановка мяча подошвой и внутренней частью стопы.	УМК
3	9.1	4	0,5	Технология обучения технике ведения мяча. Финты.	УМК

4	9.1	4	0,5	Технология обучения технике ударов поворотам – удар с места, в движении, в одно касание. Штрафные удары.	УМК
5	9.1	4	0,5	Технология обучения действиям вратаря. Взаимодействие вратаря сполевыми игроками.	УМК
6	9.1	4	0,5	Технология обучения технике защиты: отбор мяча, перехват, силовая борьба.	УМК
7	9.1	4	0,5	Методика развития скоростных способностей: быстроты движений и перемещения на начальном этапе подготовки.	УМК
8	9.1	4	0,5	Методика развития скоростно-силовых качеств на начальном этапе подготовки футболистов.	УМК
9	9.1	4	0,5	Методика развития скоростно-силовой выносливости.	УМК
10	9.1	4	0,5	Методика проведения подготовительной части УТЗ в группах начальной подготовки.	УМК
11	9.1	4	0,5	Участие в соревнованиях	УМК
12	9.1	4	0,5	Технология обучения игре корпусом и головой.	УМК
13	9.1	4	1	Технология обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении. Обучение тактике на начальном этапе подготовки.	УМК
14	9.1	4	1	Технология обучения индивидуальным тактическим действиям в защите на начальном этапе подготовки.	УМК
15	9.1	4	1	Специальная физическая подготовка на начальном этапе. Подвижные игры как средство физической подготовки.	УМК
16	9.1	4	1	Методика развития силовых способностей футболистов на начальном этапе подготовки.	УМК
17	9.1	4	1	Методика развития выносливости (общей и специальной) на начальном этапе подготовки футболистов.	УМК
18	9.1	4	1	Методика проведения отбора для занятий футболом на начальном этапе подготовки.	УМК
19	9.1	2	1	Интегральная подготовка – игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3.	УМК
20	9.1	2	1	Методика проведения УТЗ в группах начальной подготовки.	УМК
21	9.1	2	1	Контроль ОФП и СФП.	УМК
22	9.1	2	1	Участие в соревнованиях	
	ИТОГО	80	16		

ФУТБОЛ

II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	9.2	4	0,5	Технология совершенствования технических навыков в сочетании различных приемов и финтов.	УМК

2	9.2	4	0,5	Технология совершенствования индивид. ТТД в нападении и защите (подвижные игры и игровые упражнения 2х2, 2х3, 3х3).	УМК
3	9.2	4	0,5	Методика развития скоростных способностей на этапе углубленной специализации.	УМК
4	9.2	4	0,5	Методика воспитания скоростно-силовых качеств.	УМК
5	9.2	4	0,5	Методика развития координационных способностей футболистов на различных этапах подготовки.	УМК
6	9.2	4	0,5	Технология обучения групповым взаимодействиям в нападении: забегания, скрест, восьмерка.	УМК
7	9.2	4	0,5	Технология обучения групповым взаимодействиям в нападении при взаимодействии с вратарем.	УМК
8	9.2	4	0,5	Технология обучения групповым взаимодействиям в защите: передача игроков, подстраховка.	УМК
9	9.2	4	0,5	Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: игровые упражнения.	УМК
10	9.2	4	0,5	Технология обучения командным взаимодействиям в нападении при организации контратаки: перехват мяча, отрыв и завершающий удар.	УМК
11	9.2	4	0,5	Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционного нападения.	УМК
12	9.2	4	0,5	Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, судейство.	УМК
13	9.2	4	0,5	Скоростно-силовая подготовка футболистов на этапе углубленной специализации.	УМК
14	9.2	4	0,5	Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: держание и отбор мяча 1х2, 2х2, 3х2.	УМК
15	9.2	4	0,5	Технология обучения командным взаимодействиям в позиционном нападении.	УМК
16	9.2	4	0,5	Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционной защиты: персональная и зонная защита.	УМК
17	9.2	4	1	Организация системы отбора на этапе углубленной специализации: комплектование команды, определение игровых амплуа.	УМК
18	9.2	4	1	Методика проведения УТЗ в учебно-тренировочных группах 1-3 годов обучения.	УМК
19	9.2	4	1	Методика организации контроля и самоконтроля тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки.	УМК
20	9.2	4	1	Интегральная подготовка – учебные игры.	УМК
ИТОГО		80	12		

ФУТБОЛ
III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	9.3	4	0,5	Технология обучения и совершенствования индивидуальных действий в защите.	Показ упражнений
2	9.3	4	0,5	Технология обучения и совершенствования зонной системы защиты (2+2, 1+2+1, 3+1).	Показ упражнений
3	9.3	4	0,5	Технология обучения и совершенствования групповых взаимодействий в нападении: забегания, скрест, сброс мяча под удар.	УМК
4	9.3	4	0,5	Технология обучения и совершенствования групповых взаимодействий в защите: подстраховка, групповой отбор мяча.	УМК
5	9.3	4	0,5	Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: квадрат 4x1, 4x2 в одно и два касание.	УМК
6	9.3	4	0,5	Методика специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования.	УМК
7	9.3	4	0,5	Интегральная подготовка: интегрированные упражнения СФП+техника; техника + тактика.	УМК
8	9.3	4	1	Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение III разряда. Механика судейства.	УМК
9	9.3	4	0,5	Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля.	УМК
10	9.3	4	1	Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: игровые упражнения.	УМК
11	9.3	4	1	Технология обучения командным взаимодействиям в нападении при организации быстрой атаки: игра со «столбом».	УМК
12	9.3	4	1	Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционного нападения: выход из обороны, восьмерка, переход середины площадки через фланги и середину.	УМК
13	9.3	4	1	Методика специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования.	УМК
14	9.3	4	1	Методика проведения УТЗ в группах УТ 4-5 года обучения, спортивного совершенствования и ВСМ.	УМК
15	9.3	4	1	Интегральная подготовка: учебные игры.	УМК
16	9.3	4	1	Управление командой в ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований.	УМК
17	9.3	4	1	Методика психологической подготовки игроков.	УМК
18	9.3	4	1	Контроль ТТП и СФП.	УМК
19	9.3	4	1	Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение III разряда. Механика судейства.	УМК

20	9.3	4	1	Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля	УМК
	ИТОГО	80	16		

ГАНДБОЛ

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1.	10.1	5	1	Обучение технике перемещений – в защите и в нападении, остановки шагом, прыжком. Изменение направления по сигналу Финты без мяча.	УМК
2.	10.1	5	1	Обучение технике ловли и передачи мяча с места, с разбега Ловля мяча двумя руками после отскока от пола; Передача двумя руками от груди, из-за головы. Передача одной рукой сверху с отскоком от пола и без отскока. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу. Передача мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку прямая, навесная, с отскоком. Скрытые передачи.	УМК
3.	10.1	5	1	Обучение технике ведения мяча в гандболе (одноударное и многоударное). Ведение мяча по прямой и с изменением направления; Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с переводами перед собой, за спиной, между ногами. Ведение мяча с поворотами.	УМК
4.	10.1	5	1	Методика развития скоростных качеств: быстроты реакции, перемещения на начальном этапе подготовки. Специально-подготовительные упражнения для развития быстроты (старты, ускорения по зрительному сигналу).	УМК
5.	10.1	5	1	Обучения технике бросков мяча по воротам – в опоре и в прыжке. Обучение технике штрафного семиметрового броска, бросок мяча одной рукой с опорного положения с места, в движении, с ближней дистанции, со средней дистанции, с дальней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке.	УМК
6.	10.1	5	1	Методика развития скоростно-силовых способностей. Специальные упражнения для развития «взрывной силы».	УМК
7.	10.1	5	1	Обучение технике защиты. Выход на игрока, блокирование (подвижное и неподвижное). Действия защитника против игрока с мячом в позиции центрального, полусреднего нападающего. Действия защитника против игрока с мячом в позиции крайнего, линейного нападающего.	УМК
8.	10.1	5	1	Методика развития ловкости игровым методом. Специальные упражнения для развития координационных способностей.	УМК

9.	10.1	5	1	Обучение техники игры вратаря – приемы защиты ворот. Стойка вратаря. Перемещения в воротах и вратарской зоне. Задержание мяча вратарем различными способами..	УМК
10.	10.1	5	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Индивидуальные технико-тактические действия в нападении при броске мяча с опорного положения и методика начального обучения, при броске мяча в прыжке при финтах и методика начального обучения.	УМК
11.	10.1	5	1	Развитие скоростной выносливости в игровых упражнениях 2Х2, 3Х3.	УМК
12.	10.1	5	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Действия защитника против игрока с мячом в позиции центрального, полусреднего нападающего. Действия защитника против игрока с мячом в позиции крайнего, линейного нападающего.	УМК
13.	10.1	5	1	Методика развития силовых способностей в гандболе методом круговой тренировки.	УМК
14.	10.1	5	1	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по гандболу в ДЮСШ.	УМК
15.	10.1	5	1	Контроль ОФП и СФП. Содержание и методика проведения контрольных испытаний по физической подготовленности гандболистов: Содержание и методика проведения контрольных испытаний по технической подготовленности гандболистов.	УМК
16.	10.1	5	1	СФП. Учебная игра 3х3, 5х5, 7х7. Практика судейства.	УМК
ИТОГО		80	16		

ГАНДБОЛ II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1.	10.2	6	1	Совершенствование техники ведения мяча на максимальной скорости. Совершенствование бросков мяча в ворота. Индивидуальные тактические действия в защите, противодействующие броску мяча в ворота.	УМК
2.	10.2	6	1	Упражнения для развития специальной силы мышц рук и подвижности суставов. Совершенствование ведения мяча. Обманные действия - финты. Учебная игра 3х3, 5х5, 7х7	УМК
3.	10.2	6	1	Командные действия в нападении. Совершенствование передачи, ловли мяча в движении. Совершенствование бросков мяча с сопротивлением защитников.	УМК
4.	10.2	6	1	Упражнения для развития специальной силы мышц ног. Групповые взаимодействия в нападении. Быстрый переход в нападение. Отрыв и полуотрыв.	УМК

5.	10.2	6	1	Обучение технике штрафного семиметрового броска. Обучение обманным действиям (финтам) в нападении с мячом и без мяча.	УМК
6.	10.2	6	1	Упражнения для развития прыгучести. Обучение броскам с линии и с крайних позиций в падении.	УМК
7.	10.2	6	1	Обучение технике ведения мяча в гандболе (одноударное и многоударное). Ведение мяча по прямой и с изменением направления; Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с переводами перед собой, за спиной, между ногами. Ведение мяча с поворотами.	УМК
8.	10.2	6	1	Упражнения для развития специальной гибкости. Передача мяча в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв двух игроков. Игра в защите в численном меньшинстве.	УМК
9.	10.2	6	1	Упражнения для развития скоростной выносливости гандболистов. Командные взаимодействия игроков при позиционном нападении. Подбор мяча, отскочившего от вратаря, ворот.	УМК
10.	10.2	6	1	Подвижные игры с мячом, подготовительные к гандболу. Организация быстрого прорыва после подбора мяча при броске, при пробитии 7ми-метрового штрафного броска. Позиционное нападение 4:2.	УМК
11.	10.2	6	1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки.	УМК
12.	10.2	7	1	Командные действия в защите. Упражнения с предметами для развития гибкости, силы, прыгучести. Взаимодействия игроков при позиционном нападении. Личная система защиты	УМК
13.	10.2	7	1	Упражнения для развития специальной ловкости гандболиста. Передачи и ловля на максимальной скорости. Зонная система защиты 6:0.	УМК
ИТОГО		80	12		

ГАНДБОЛ III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	10.3	6	2	Упражнения для совершенствования технических приемов игры в нападении на максимальной скорости: ведение, передачи, броски. Зонная система защиты 5:1. Взаимодействие защитников в численном большинстве против быстрого прорыва.	УМК
2	10.3	6	1	Выполнение противодействий в ситуациях 2х2; 3х3; 4х4 на ограниченном участке площадки или по всей площадке без атаки ворот.	УМК
3	10.3	6	1	Овладение мячом после выполнения 9-ти, 7-ми метровых бросков и при введении мяча с углового: методы и средства обучения и совершенствования. Действия игроков при перехватах мяча и введения	УМК

				мяча в игру из-за пределов площадки (основные взаимодействия).	
4	10.3	6	1	Методика обучение взаимодействиям с одним линейным игроком: начальная расстановка, основные перемещения и действия игроков, передачи мяча, варианты продолжения и завершения взаимодействий	УМК
5	10.3	6	1	Интегральная подготовка. Учебные игры с нападением против зонной защиты в различной расстановке	УМК
6	10.3	6	1	Контроль ТТП и СФП.	УМК
7	10.3	6	1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в группах УТ-1	УМК
8	10.3	6	1	Командные действия в защите. Упражнения для развития гибкости, силы, прыгучести. Взаимодействия игроков при позиционном нападении. Личная система защиты.	УМК
9	10.3	6	1	Упражнения для совершенствования технических приемов игры в нападении на максимальной скорости: ведение, передачи, броски. Зонная система защиты 5:1. Взаимодействие защитников в численном меньшинстве против быстрого прорыва.	УМК
10	10.3	6	1	Многократное применение личной защиты с переключением и без переключения в условиях активного игрового противоборства на заранее ограниченной площади.	УМК
11	10.3	5	1	Методика обучения зонной игре в защите в расстановке 6:0. бучение игроков осуществлять защитные действия без выхода, со смещением в сторону мяча. Обучение блокированию; обучение игроков игре с выходом, подстраховке выходящего защитника.	УМК
12	10.3	5	2	Методика обучения зонной игре в защите в расстановке 5:1. Обучение игроков действовать на месте выходящего защитника. Взаимодействие выходящего игрока и защитников на линии.	УМК
13	10.3	5	1	Методика обучения зонной игре в защите в расстановке 4:2. Обучение игроков действовать на месте двух выходящих защитников. Взаимодействие выходящих игроков и защитников на линии.	УМК
14	10.3	5	1	Методика обучения зонной игре в защите в расстановке 3:3. Обучение игроков действовать на двух линиях по три игрока в каждой позиции перед защитником.	УМК
ИТОГО		80	16		

БАДМИНТОН

I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	11.1	8	4	Правила поведения учащихся во время занятий бадминтоном, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы бадминтонистов. Профилактика травматизма.	УМК
2	11.1	8	2	Упражнения с воланом: а) индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б) парные упражнения с воланом, с двумя воланами.	УМК
3	11.1	8	2	Обучение игровым стойкам. Упражнения специальной физической подготовки.	УМК
4	11.1	8	2	Обучение техники передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».	УМК
5	11.1	8	-	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста.	УМК
6	11.1	8	2	Удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Обучения техники выполнения: ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки; плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи.	УМК
7	11.1	8	2	Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; сбоку, сверху, снизу. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.	УМК
8	11.1	8	2	Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».	УМК
9	11.1	8	-	Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия по бадминтону в ДЮСШ. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная подготовка бадминтониста	УМК
10	11.1	8	-	Одиночная игра в бадминтон на всей площадке по действующим правилам.	УМК
ИТОГО		80	16		

БАДМИНТОН

II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1.	11.2	6	2	Совершенствование технических приемов	УМК
2.	11.2	8	2	Совершенствование ударов перед собой и перемещений вперед	УМК
3.	11.2	8	2	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	УМК
4.	11.2	8		Совершенствование высокодалякой подачи и высокодалякого и нападающего удара над головой	УМК
5	11.2	8		Совершенствование мягких ударов с перемещений вперед	УМК
6	11.2	8		Совершенствование комбинации: высокодалякая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка)	УМК
7	11.2	8		Совершенствование мягких и плоских ударов	УМК
8	11.2	6	2	Методика обучения тактическим действиям при игре: защитные действия; атакующие действия; тактические действия в парных	УМК
9	11.2	6	2	Тактика смешанных (микст) игр: тактические действия юноши в атаке и в защите; тактические действия девушки в атаке, в защите. Комбинационная игра: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии, удары по низкой траектории в среднюю зону площадки.	УМК
10	11.2	4		Контроль ТТП и СФП.	УМК
11	11.2	4		Совершенствование короткой подачи в переднюю зону. ОФП.	УМК
12	11.2	4		Совершенствование высокодалякой подачи до задней линии площадки.	УМК
13	11.2	2	2	Контрольные игры. Соревнования.	УМК
ИТОГО		80	12		

БАДМИНТОН

III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	11.3	8	2	Совершенствование технике и тактике игры в бадминтон.	УМК
2	11.3	8	2	Упражнения для обучения технико-тактическим действиям: короткому удару с задней линии площадки; плоские удары выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	УМК
3	11.3	8	2	Тактика одиночной игры в защите; в атаке. Выполнение ударов «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.	УМК

4	11.3	8	2	Тактика парной игры: защитные действия игроков; атакующие действия игроков. Расположение игроков от атаки к защите и наоборот.	УМК
5	11.3	8	2	Методика проведения УТЗ в группах СС и ВСМ.	УМК
6	11.3	8	2	Упражнения специальной физической подготовки бадминтониста.	УМК
7	11.3	8		Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	УМК
8	11.3	8	2	Совершенствование техники выполнения мягких и плоских ударов\ Упражнения для развития специальной ловкости бадминтониста.	УМК
9	11.3	8		Совершенствование техники выполнения передвижений по точкам на площадке	УМК
10	11.3	8	2	Проведение соревнования, Судейство соревнований по бадминтону, Судейская бригада соревнований по бадминтону. Жесты судей во время игры. Обязанности игроков по выполнению требований судей. Порядок обращения игроков к судьям.	УМК
ИТОГО		80	16		

ТУРИЗМ I курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	12.1	10	2	Техническая подготовка в туризме и спортивном ориентировании: чтение карты, работа с компасом и картой; определение азимута движения по карте.	Показ, Метод. пособие
2	12.1	10	2	Прохождение основных этапов в ТПТ (навесная переправа, параллельные перила) с самостраховкой	Показ, Метод. пособие
3	12.1	10	2	Техническая подготовка в туризме: основы велотуризма и водного туризма (т.б., основные препятствия).	Показ, Метод. пособие
4	12.1	10	2	Правила соревнований в различных видах туризма и спортивного ориентирования и методика	Документы по судейству
5	12.1	10	2	Методика проведения подготовительной части УТЗ на начальном этапе обучения пешеходному туризму и ориентированию.	УМК
6	12.1	10	2	Современные тенденции развития туризма и ориентирования. Новые и нетрадиционные виды туризма	УМК УМК
7	12.1	10	2	Контроль ОФП и СФП.	
8	12.1	10	2	Участие в соревнованиях. Помощь в судействе на слетах и соревнованиях. Помощь в организации квалификационных соревнований по спортивному ориентированию и по спортивному туризму в ПГУ.	Документы по судейству
	ИТОГО	80	16		

ТУРИЗМ

II курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	12.2	8	1	Методика обучения основным техническим приемам в различных видах туризма 1-2 класса дистанции. Прохождение отдельных этапов с самонаведением (ТПТ, КТМ).	Показ, Метод. пособие
2	12.2	8	1	Методика совершенствования технико-тактических навыков и умений в различных видах с/о.	Показ, Метод. пособие
3	12.2	8	1	Обучение прохождению КТМ (пеший туризм), ралли (велотуризм), длинной дистанции (водный туризм).	Показ, Метод. пособие
4	12.2	8	1	Подготовка к категорийному походу (I к.с.). Отработка приемов страховки и самостраховки	Метод. пособие
5	12.2	8	1	Групповые действия при прохождении этапов в различных видах туризма.	Показ, Метод. пособие
6	12.2	8	1	Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля.	УМК
7	12.2	8	1	Интегральная подготовка в туризме: - интегрированные упражнения СФП+техника; техника + тактика. – преодоление естественных препятствий туристического маршрута и дистанций соревнований по видам туризма	УМК
8	12.2	8	1	Организация системы отбора для занятий туризмом виды и методы отбора, процедура проведения.	УМК, документы судейства
9	12.2	8	2	Участие в соревнованиях. Организация квалификационных соревнований по спортивному ориентированию и по спортивному туризму. Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, судейство.	Метод. пособие
10	12.2	8	2	Контроль ОФП и СФП	УМК
	ИТОГО	80	12		

ТУРИЗМ

III курс

№п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно- наглядные пособия
		о/ф	з/ф		
1	12.3	10	2	Технология подготовки в туризме и спортивном ориентировании: - совершенствование технико-тактических навыков и умений в различных видах с/о.	Показ, Метод. пособие

				- прохождение этапов ТПТ, КТМ с командной страховкой, самонаведением.	
2	12.3	10	2	Проведение похода выходного дня с проверкой туристических навыков.	Метод. пособие
3	12.3	10	2	Методика психологической подготовки туристов: психотехнические упражнения, аутотренинг, методы психологического исследования.	Метод. пособие
4	12.3	10	2	Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля.	УМК
5	12.3	20	4	Контроль ОФП и СФП.	УМК
6	12.3	20	4	Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение III разряда.	Документы судейства
	ИТОГО	80	16		

Самостоятельная работа студента
ГИМНАСТИКА
1 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
1.1	Составить распорядок учебного дня, недели	12	10
1.1	Составить комплекс ритмической гимнастики	12	10
1.1	Подготовка к участию в соревнованиях по ОФП и СФП	12	10
1.1	Подготовка к участию в квалификационных соревнованиях: составление комбинаций на отдельных видах многоборья (бревно, вольные упражнения, брусья), подбор музыкального сопровождения для вольных упражнений	12	10
1.1	Подготовка к участию в судействе соревнований	12	10
1.1	Самостоятельное выполнение комплексов ОФП и утренней гимнастики	22	10
1.1	Самостоятельное выполнение комплексов СФП	14	14
1.1	Разработать комплекс упражнений ОФП и СФП для этапа начальной (для этапа специализированной) подготовки	14	14
ИТОГО		110	88

ГИМНАСТИКА
2 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
1.2	Характеристика упражнений на отдельных видах многоборья	8	28
1.2	Правила соревнований и основы судейства	8	28
1.2	Основы технической подготовки в гимнастике.	8	28
1.2	Составление комбинации на бревне (на брусках).	8	28

1.2	Составление комбинации на вольных упражнениях, подбор музыкального сопровождения	8	28
1.2	Самостоятельное выполнение комплексов ОФП и утренней гимнастики	8	28
1.2	Самостоятельное выполнение комплексов СФП	8	28
ИТОГО		56	196

ГИМНАСТИКА

3 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
1.3	Составление комбинации на вольных упражнениях, подбор музыкального сопровождения для младших курсов	12	18
1.3	Составление комбинации на бревне (на брусьях)	12	18
1.3	Физическая подготовка в гимнастике	12	18
1.3	Периодизация спортивной тренировки.	12	18
1.3	Спортивная тренировка в гимнастике как многолетний процесс	12	18
1.3	Спортивный отбор и способы диагностики способностей занимающихся.	12	18
1.3	Самостоятельное выполнение комплексов ОФП и утренней гимнастики	38	19
ИТОГО		110	127

ГРЕБЛЯ

I курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
2.1	Подводящие и специальные упражнения для обучения технике гребли на начальном этапе подготовки.	10	8
2.1	Специальные упражнения и методы обучения гребли на начальном этапе подготовки.	10	8
2.1	Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств гребцов на начальном этапе подготовки.	10	8
2.1	Средства и методы воспитания скоростных качеств гребцов на начальном этапе подготовки.	10	8
2.1	Средства и методы воспитания гибкости гребцов на начальном этапе подготовки.	10	8
2.1	Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в группах НП по гребле.	10	8
2.1	Развитие физических качеств и выполнение специальных упражнений гребца.	10	8
2.1	Распределение программного материала в годичном цикле на начальном этапе подготовки гребцов.	10	8
2.1	Средства и методы проведения начального, текущего и итогового контроля в группах НП.	10	8
2.1	Восстановление работоспособности и уровня физической подготовленности при помощи традиционных средств	10	8
2.1	Повышение функциональных возможностей занимающихся вспомогательными средствами и методами родственных видов спорта.	10	8
ИТОГО		110	88

ГРЕБЛЯ

II курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
2.2	Выход советских гребцов на международную арену.	5	20
2.2	Современное состояние гребного спорта в Приднестровье. Правила плавания на гребных судах по внутренним судоходным путям.	5	20
2.2	Возникновение спортивной гребли в Англии. Первые официальные соревнования гребцов- профессионалов (перевозчиков) и гребцов-любителей.	5	20
2.2	Гребные суда, их классификация и характеристика.	5	20
2.2	Силы, действующие на гребца в академической гребле в покое и при выполнении гребка. Влияние сил инерции на скорость лодки, возникающих от взаимоперемещения масс гребца и лодки.	5	20
2.2	Изменения скорости лодки в процессе одного цикла гребка под действием силы инерции массы гребца в академической гребле. Колебания скорости лодки за один цикл гребка.	5	20
2.2	Особенности техники выполнения гребка в распашных и парных лодках. Баланс, руление академической гребле.	5	20
2.2	Схема движений гребца в гребле на байдарке. Фазово-структурное содержание цикла гребка и его временные характеристики.	5	18
2.2	Биомеханические основы техники гребли на байдарке.	5	20
2.2	Динамика усилия на лопасти весла во время гребка и внутрицикловая скорость.	5	18
2.2	Особенности командной гребли. «Школа и стиль» в технике гребли. Техника старта (вид гребли на выбор).	6	20
ИТОГО		56	196

ГРЕБЛЯ

III курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
2.3	Цели, задачи, средства и методы углубленного разучивания структуры движений и совершенствования техники в академической гребле, гребле на байдарках и каноэ.	10	22
2.3	Фазы формирования двигательного навыка и взаимосвязь с этапами обучения.	10	22
2.3	Средства и методы, сокращающие время увеличения усилия на лопасть весла при «захвате» в академической гребле.	10	22
2.3	Особенности методики обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах.	10	22
2.3	Эволюция методики обучения и совершенствования техники в уключинных судах, байдарке и каноэ.	10	22
2.3	Формы организации процесса обучения в гребном или парусном спорте.	12	22
2.3	Характеристика анатомо-физиологических и психологических особенностей юных гребцов. Влияние занятий гребным спортом на физическое развитие юных спортсменов.	12	22

2.3	Особенности тренировки женщин и девушек в гребном спорте. Планирование тренировочного процесса, подбор средств развития силы, выносливости, быстроты, особенности методики обучения.	12	22
2.3	Анализ эффективности учебно-тренировочного процесса. Правильная организация учебно-тренировочного процесса, выбор средств и методов, методических рекомендаций.	12	22
2.3	Использование соревновательного метода для мобилизации физических и психических сил спортсменов, технического мастерства, способности к решению тактических задач.	12	29
ИТОГО		110	227

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
3.1	Подводящие упражнения для обучения технике легкой атлетики на начальном этапе подготовки.	12	10
3.1	Специальные упражнения и методы обучения технике легкой атлетики на начальном этапе подготовки.	12	10
3.1	Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств легкоатлетов на начальном этапе подготовки.	12	10
3.1	Средства и методы воспитания координационных способностей легкоатлетов на начальном этапе подготовки.	12	10
3.1	Средства и методы воспитания гибкости и ловкости легкоатлетов на начальном этапе подготовки.	12	10
3.1	Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в группах НП по легкой атлетике	22	10
3.1	Содержание программного материала в группах начальной подготовки по легкой атлетике для ДЮСШ	14	14
3.1	История возникновения и развития легкой атлетики в России, Молдове, ПМР.	14	14
ИТОГО		110	88

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
3.2	Правила видов легкой атлетики	6	20
3.2	Изучение методик обучения технике легкой атлетики	6	20
3.2	Изучение методики судейства легкой атлетики	6	20
3.2	Изучение средств и методов воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств легкоатлетов в учебно-тренировочных группах	6	20
3.2	Изучение средств и методов воспитания силы и выносливости легкоатлетов в учебно-тренировочных группах	6	20
3.2	Анализ техники. Подводящие и специальные упражнения для обучения технике легкой атлетики в учебно-тренировочных группах	6	20
3.2	Посещение тренировочных занятий спортсменов различной квалификации	6	20

3.2	Распределение программного материала в годичном цикле в учебно-тренировочных группах	6	20
3.2	Средства и методы проведения начального, текущего и итогового контроля в группах УТ.	2	16
3.2	Методика судейства соревнований, обязанности судей.	6	20
ИТОГО		56	196

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

3 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
3.3	Изучение рекомендуемой литературы по планированию подготовки легкоатлетов	18	22
3.3	Изучение тенденций развития современной легкой атлетики	18	22
3.3	Разработка конспектов УТЗ по заданию преподавателя	18	24
3.3	Оформление курсовой работы и доклада	20	25
3.3	Специальные упражнения и методы обучения технике легкой атлетики на этапах многолетней подготовки	18	22
3.3	Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному проведению упражнений для обучения техническим элементам в легкой атлетике	18	22
ИТОГО		110	127

БАСКЕТБОЛ

1 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
4.1	История баскетбола: начало и становление баскетбола как вида спорта. Эволюция правил игры. ДЗ, ИДЛ	8	8
4.1	Анализ техники. Подводящие и специальные упражнения для обучения технике баскетбола на начальном этапе Демонстрация приемов и упражнений. ДЗ, ИДЛ	10	10
4.1	Характеристика тактических действий. Специальные упражнения и методы обучения тактике баскетбола в группах НП, с учащимися СДЮШОР ДЗ, ИДЛ	18	18
4.1	Методические приемы обучения и совершенствования групповым технико-тактическим действиям. ДЗ, ИДЛ	10	10
4.1	Принципы и методы организации и проведения УТЗ. Средства и методы развития физических качеств учащихся-баскетболистов в группах НП, с учащимися СДЮШОР. ДЗ, ИДЛ	12	10
4.1	Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в в группах НП, с учащимися СДЮШОР. ДЗ, ИДЛ	12	10
4.1	Интегрированные упражнения в подготовке баскетболистов групп НП, с учащимися СДЮШОР. ДЗ, ИДЛ	10	10
4.1	Составление планов-конспектов подготовительной части УТЗ для групп начальной (НП) СДЮШОР. ДЗ, ИДЛ	20	12
ИТОГО		110	88

БАСКЕТБОЛ

II курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
4.2	Содержание программного материала в группах УТ и СС с учащимися СДЮШОР. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	10	25
4.2	Средства и методы проведения отбора для УТЗ в группах НП, с учащимися СДЮШОР. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	5	25
4.2	Принципы и методы проведения занятий по физической подготовке в связи с техникой и тактикой занятия. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	8	25
4.2	Виды, средства и методы контроля в многолетнем процессе подготовке баскетболистов групп УТ, с учащимися СДЮШОР. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	5	25
4.2	Стратегия и тактика баскетбола. Технология обучения и совершенствования тактики игры. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	4	20
4.2	Специфические особенности методики проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке на различных этапах подготовки. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	4	26
4.2	Виды, средства и методы контроля в многолетнем процессе подготовки баскетболистов групп УТ, с учащимися СДЮШОР. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	5	30
	Составление планов-конспектов УТЗ для подготовки баскетболистов групп УТ. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	5	20
ИТОГО		56	196

БАСКЕТБОЛ

III курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
4.3	Психологическая подготовка в баскетболе. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	14	30
4.2	Формирование основных составляющих профессионализма тренера-преподавателя по баскетболу. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	20	30
4.2	Управление процессом подготовки баскетболистов, взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	10	20
4.2	Методика составления планов-конспектов УТЗ в группах СС. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	20	20
4.2	Организация и проведение соревнований с классами различного уровня в баскетболе. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	20	50
4.2	Контроль соревновательных нагрузок в баскетболе. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	10	40
4.2	Научно-исследовательская работа студентов: работа с литературой, участие в конференциях. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	16	37
ИТОГО		110	127

БОКС

I курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
5.1	История развития бокса. Древний период, зарождение бокса в Англии; бокс в СССР, современный этап развития бокса в ПМР	12	10
5.1	Составить режим питания дня и недели	12	10

5.1	Классификация и терминология в боксе: требования к классификации; терминология и ее значение	12	10
5.1	Специальные упражнения для совершенствования техники ударов	12	10
5.1	Подготовка к участию в судействе соревнований. Правила соревнований, правила поведения в ринге.	12	10
5.1	Самостоятельное выполнение комплексов ОФП	22	10
5.1	Самостоятельное выполнение комплексов СФП	14	14
5.1	Разработать комплекс упражнений ОФП и СФП для этапа начальной подготовки.	14	14
ИТОГО		110	88

БОКС

2 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
5.2	Характеристика передвижений в ринге	8	28
5.2	Правила соревнований и основы судейства	8	28
5.2	Основы технической подготовки в боксе	8	28
5.2	Разновидности защит в боксе	8	28
5.2	Основы тактической подготовки в боксе	8	28
5.2	Самостоятельное выполнение комплексов ОФП	8	28
5.2	Самостоятельное выполнение комплексов СФП	8	28
ИТОГО		56	196

БОКС

3 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
5.3	Спортивный отбор и способы диагностирования способностей занимающихся.	12	16
5.3	Составление комбинации на лапах.	12	16
5.3	Финты и обманные действия в ринге перед атакой.	12	16
5.3	Самостоятельное выполнение комплексов ОФП и СФП	12	16
5.3	Физическая подготовка в боксе.	12	16
5.3	Периодизация спортивной тренировки	22	16
5.3	Спортивная тренировка в боксе как многолетний процесс	14	16
5.3	Спортивный отбор и способы диагностирования способностей занимающихся	14	15
ИТОГО		110	127

БОРЬБА

1 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
6.1	СИТ: Особенности подготовки девушек в борьбе	55	44
6.1	СИТ: Психологическая подготовка борца	55	44
ИТОГО		110	88

БОРЬБА**2 курс**

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
6.2	СИТ: Восстановительные средства борца	22	98
6.2	СИТ: Организация и проведение соревнований по борьбе	23	98
ИТОГО		56	196

БОРЬБА**3 курс**

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
6.3	ДЗ: Участие в соревнованиях в качестве спортсмена или судьи	55	62
6.3	СИТ: Основные документы тренера	55	65
ИТОГО		110	127

ВОЛЕЙБОЛ**I курс**

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
7.1	Принципы подбора и проведения общеразвивающих специальных упражнений по физической подготовке. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	24	24
7.1	Методические приемы обучения и совершенствования технических приемов. Демонстрация приемов и упражнений. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	22	22
7.1	Принципы и методы организации и проведения тренировочных игр: учебных, контрольных, товарищеских. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	9	10
7.1	Интегрированные упражнения в подготовке учащихся в спортивных школах. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	9	10
7.1	Методические приемы обучения и совершенствования индивидуальным тактическим действиям. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	20	10
7.1	Методические приемы обучения и совершенствования групповым тактическим действиям. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	26	12
ИТОГО		110	88

ВОЛЕЙБОЛ**II курс**

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
7.2	Методические приемы обучения и совершенствования групповым тактическим действиям. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	10	25
7.2	Методические приемы обучения и совершенствования командным тактическим действиям. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	10	25
7.2	Способы и средства развития физических качеств волейболистов на различных этапах подготовки. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	8	50
7.2	Принципы и методы проведения занятий по физической подготовке в связи с техникой и тактикой занятия. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	4	48

7.2	Специфические особенности методики проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке на различных этапах подготовки. ДЗ, ИДЛ	14	48
ИТОГО		56	196

ВОЛЕЙБОЛ

III курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
7.3	Действующие правила игры. ДЗ, ИДЛ	34	40
7.3	Организация и проведение соревнований различного уровня. ДЗ, ИДЛ	30	60
7.3	Ведение документации соревнований. ДЗ, ИДЛ	20	35
7.3	Формирование основных составляющих профессионализма тренера-преподавателя по волейболу. ДЗ, ИДЛ	10	40
7.3	Научно-исследовательская работа студентов: работа с литературой, участие в конференциях. ДЗ, ИДЛ	16	47
ИТОГО		110	127

ПЛАВАНИЕ

I курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
8.1	Особенности развития плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины	8	10
8.1	Структура и содержание курса специализации: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)	8	10
8.1	Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов	8	10
8.1	Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР	8	10
8.1	Состояние важнейших вегетативных функций при плавании (дыхательная и сердечнососудистая системы, энергетический метаболизм, обменные процессы)	8	10
8.1	Методика обучения плаванию людей различного возраста	8	10
8.1	Спортивная ориентация и отбор в плавании (методика и организация)	8	4
8.1	Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов.	20	12
8.1	Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки пловцов.	8	8
8.1	Научно-исследовательская работа студентов.	26	4
ИТОГО		110	88

ПЛАВАНИЕ

II курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
8.2	Особенности развития плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины	6	20
8.2	Структура и содержание курса специализации: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС)	6	20

8.2	Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов	6	40
8.2	Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР	6	20
8.2	Состояние важнейших вегетативных функций при плавании (дыхательная и сердечнососудистая системы, энергетический метаболизм, обменные процессы)	6	20
8.2	Спортивная ориентация и отбор в плавании (методика и организация)	6	20
8.2	Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов.	6	30
8.2	Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки пловцов.	4	20
8.2	Научно-исследовательская работа студентов.	10	6
ИТОГО		56	196

ПЛАВАНИЕ

III курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
8.3	Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов	26	30
8.3	Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР	26	20
8.3	Методика обучения плаванию людей различного возраста	30	27
8.3	Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов.	10	20
8.3	Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки пловцов.	10	20
8.3	Научно-исследовательская работа студентов.	8	10
ИТОГО		110	127

ФУТБОЛ

I курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
9.1	История футбола, футзала. Развитие правил игры	4	4
9.1	Характеристика тактических действий. Специальные упражнения и методы обучения тактике футбола на начальном этапе подготовки.	4	4
9.1	Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в группах НП по футболу.	4	4
9.1	Средства и методы проведения отбора для занятий футболом.	4	4
9.1	Методика подготовки. проведения КТН в группах начальной	4	4
9.1	Составление планов-конспектов подготовительной части для групп НП.	4	4
9.1	Интегрированные упражнения в подготовке футболистов групп начальной подготовки.	4	4
9.1	Правила игры. Ведение протокола игры. Хронометраж игры	4	4
9.1	Анализ техники. Подводящие и специальные упражнения для обучения технике футбола на начальном этапе подготовки.	4	4
9.1	Средства и методы развития физических качеств на начальном этапе подготовки.	4	4

9.1	История футбола. Развитие правил игры	4	4
9.1	Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в группах НП по футболу.	4	4
9.1	Средства и методы проведения отбора для занятий футболом.	6	4
9.1	Методика подготовки. проведения КТН в группах начальной	8	4
9.1	Составление планов-конспектов подготовительной части для групп НП.	8	4
9.1	Правила игры. Ведение протокола игры. Хронометраж игры	8	4
9.1	Интегрированные упражнения в подготовке футболистов групп начальной подготовки.	8	6
9.1	Анализ техники. Подводящие и специальные упражнения для обучения технике футбола на начальном этапе подготовки.	8	6
9.1	Средства и методы развития физических качеств на начальном этапе подготовки.	8	6
9.1	Характеристика тактических действий. Специальные упражнения и методы обучения тактике футбола на начальном этапе подготовки.	8	6
ИТОГО		110	88

ФУТБОЛ

II курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
9.2	Содержание программного материала в группах углубленной специализации по футболу для ДЮСШ.	3	10
9.2	Распределение программного материала в годичном цикле групп начальной и углубленной специализации.	3	10
9.2	Составление планов-конспектов УТЗ для групп УТ 1-5 года обучения.	3	10
9.2	Средства и методы проведения отбора для определения игрового амплуа.	3	10
9.2	Составление планов-конспектов УТЗ для групп УТ 1-5 года обучения.	3	10
9.2	Интегрированные упражнения в подготовке футболистов в группах начальной и углубленной специализации.	3	10
9.2	Виды, средства и методы контроля в многолетнем процессе подготовки футболистов.	3	10
9.2	Игра вратаря и ее влияние на технику и тактику игры.	3	10
9.2	Средства и методы развития физических качеств футболистов на этапе начальной и углубленной специализации.	3	10
9.2	Содержание программного материала в группах углубленной специализации по футболу для ДЮСШ.	3	10
9.2	Распределение программного материала в годичном цикле групп начальной и углубленной специализации.	3	12
9.2	Составление планов-конспектов УТЗ для групп УТ 1-5 года обучения.	3	12
9.2	Средства и методы проведения отбора для определения игрового амплуа.	3	12
9.2	Интегрированные упражнения в подготовке футболистов в группах начальной и углубленной специализации.	3	12
9.2	Виды, средства и методы контроля в многолетнем процессе подготовки футболистов.	3	12
9.2	Игра вратаря и ее влияние на технику и тактику игры.	3	12
9.2	Средства и методы развития физических качеств футболистов на этапе начальной и углубленной специализации.	3	12

9.2	Средства и методы развития физических качеств футболистов на этапе начальной и углубленной специализации.	5	12
ИТОГО		56	196

ФУТБОЛ

III курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
9.3	Стратегия и тактика футбола. Технология обучения и совершенствования тактики игры.	8	10
9.3	Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки футболистов.	8	10
9.3	Особенности задач, содержания и методики тренировки на этапе спортивного совершенствования в футболе	8	10
9.3	Тренировочные нагрузки футболе на соревновательном этапе.	8	10
9.3	Контроль соревновательных нагрузок в футболе.	8	10
9.3	Организация и проведение соревнований различного уровня в мини-футболе, футболе.	8	10
9.3	Психологическая подготовка футболистов.	8	10
9.3	Управление процессом подготовки футболистов.	8	10
9.3	Научно-исследовательская работа студентов: работа с литературой, участие в конференциях.	8	10
9.3	Составление планов-конспектов УТЗ для групп спортивного совершенствования.	8	10
9.3	Особенности специальной тренировки футболистов	10	10
9.3	Организация и проведение соревнований на этапе СС.	10	10
9.3	Составление планов-конспектов УТЗ для групп СС.	10	7
ИТОГО		110	127

ГАНДБОЛ

I курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
10.1	Организация и проведение соревнований различного уровня. Положение о соревнованиях. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	22	17
10.1	История возникновения и развития гандбола зарождение игры в конце XIXв. этапы развития гандбола, эволюция правил игры, изменение инвентаря и оборудования. <i>СИТ</i>	22	17
10.1	Подводящие и специальные упражнения для обучения техники гандбола на начальном этапе подготовки. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	22	18
10.1	Средства и методы физической подготовки в гандболе. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	22	18
10.1	Составление планов-конспектов УТЗ для секционных занятий в школе. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	22	18
ИТОГО		110	88

ГАНДБОЛ

II курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
10.2	Методические приемы обучения и совершенствования групповых и командных тактических действий. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	11	35
10.2	Средства и методы проведения начального, текущего и итогового контроля ОФП и СФП. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	11	30
10.2	Средства и методы проведения контроля технико-тактической подготовленности гандболиста. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	11	35
10.2	Особенности планирования учебно-тренировочного занятия по гандболу в ДЮСШ <i>ДЗ, ИДЛ</i>	11	40
10.2	Виды соревнований. Планирование соревнований в ДЮСШ. Системы розыгрыша. Документы для проведения соревнований. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	12	56
ИТОГО		56	196

ГАНДБОЛ

III курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
10.3	Методика судейства игр, обязанности судей. Жестикуляция судей. Ведение протокола игры. <i>СИТ</i>	14	16
10.3	Посещение учебно-тренировочных занятий и игр команд различной квалификации <i>ДЗ, ИДЛ</i>	14	16
10.3	Научно-исследовательская работа: работа с литературой, участие в конференциях. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	14	16
10.3	Психологическая подготовка в гандболе. Средства, методы. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	14	16
10.3	Составление планов-конспектов УТЗ для групп начальной подготовки <i>ДЗ, ИДЛ</i>	14	16
10.3	Подготовка к защите курсовой работы <i>ДЗ, ИДЛ</i>	14	16
10.3	Анализ профилактики травматизма в гандболе. СИТ	13	16
10.3	Изучение тенденций развития современного гандбола. СИТ	13	15
ИТОГО		110	127

БАДМИНТОН

I курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
11.1	Содержание программного материала в группах УТ и СС с учащимися СДЮШОР. <i>ДЗ, ИДЛ</i>	20	10
11.1	Приготовить презентацию, примерные вопросы: Методика обучения перемещениям в бадминтоне. Методика обучения стойкам бадминтониста. Методика обучения хватке бадминтонной ракетки.	20	10
11.1	Совершенствование техники подач и ударов в бадминтоне. подача из 10 подач (по заданию преподавателя) Получить положительную оценку за технику выполнения подач, ударов(ДЗ, СИТ).	20	20

11.1	Составить комплексы общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировки (не менее 10 упражнений в комплексе). Проведение на оценку комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировки.	10	10
11.1	Составить план-конспект подготовительной части тренировки по бадминтону (НП). Проведение на оценку подготовительной части занятия по бадминтону (ДЗ, СИТ).	10	10
11.1	Составить комплекс упражнений на развитие выносливости на занятиях бадминтоном (не менее 10 упражнений в комплексе). Проведение на оценку комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировки (ДЗ, СИТ).	10	10
11.1	Составить план-конспект основной части тренировки по бадминтону (УТ). (По методике преподавания техники атакующих ударов). Проведение на оценку основной части занятия по бадминтону (СИТ)	10	18
ИТОГО		110	88

БАДМИНТОН II курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
11.2	Правила подбора физических упражнений избирательной направленности для развития физических качеств бадминтонистов на оздоровительных, рекреативных и тренировочных занятиях (ДЗ, ИДЛ)	20	50
11.2	Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном. (не менее 10 упражнений в комплексе). Проведение на оценку комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировки (ДЗ, СИТ).	16	40
11.2	Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей на занятиях бадминтоном (не менее 10 упражнений в комплексе). Проведение на оценку комплекса общеразвивающих упражнений для подготовительной части тренировки (ДЗ, СИТ).	20	50
11.2	Прикладные упражнения и технические действия в бадминтоне: для развития реакции; для развития внимания; для развития мышления. (ДЗ, ИДЛ)	10	56
ИТОГО		56	196

БАДМИНТОН III курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
11.3	Методика судейства игр, обязанности судей. Жестикуляция судей. Ведение протокола игры. СИТ	20	20
11.3	Посещение учебно-тренировочных занятий и игр команд различной квалификации ДЗ, ИДЛ	20	20
11.3	Научно-исследовательская работа: работа с литературой, участие в конференциях. ДЗ, ИДЛ	10	20
11.3	Методика судейства игр, обязанности судей. Жестикуляция судей. Ведение протокола игры. СИТ	10	10
11.3	Психологическая подготовка в бадминтоне. Средства, методы. ДЗ, ИДЛ	10	10

11.3	Составление планов-конспектов УТЗ для групп начальной подготовки ДЗ, ИДЛ	10	10
11.3	Подготовка к защите курсовой работы ДЗ, ИДЛ	10	10
11.3	Анализ профилактики травматизма в бадминтоне. СИТ	10	10
11.3	Изучение тенденций развития современного бадминтона. СИТ	10	17
ИТОГО		110	127

ТУРИЗМ
1 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
12.1	История возникновения и развития туризма и спортивного ориентирования	12	10
12.1	Анализ элементов техники пешеходного туризма. Анализ элементов техники спортивного ориентирования (виды спортивного ориентирования). Определение техники. Подводящие и специальные упражнения для обучения технике пешеходного туризма на начальном этапе подготовки.	12	10
12.1	Анализ элементов техники водного и велосипедного туризма. Определение техники. Подводящие и специальные упражнения для обучения технике водного и велосипедного туризма на начальном этапе подготовки.	12	10
12.1	Средства и методы развития физических качеств туристов и ориентировщиков на начальном этапе подготовки.	12	10
12.1	Правила соревнований. Таблица штрафов Ведение протокола соревнований.	12	10
12.1	Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в группах НП по видам туризма и спортивному ориентированию	22	10
12.1	Составление необходимой документации (планов-конспектов) в различных видах туризма и спортивного ориентирования для групп НП.	14	14
12.1	Структура подготовки туристов и ориентировщиков в процессе тренировки.	14	14
ИТОГО		110	88

ТУРИЗМ
2 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
12.2	Средства и методы развития физических качеств туристов и ориентировщиков на этапе начальной и в группах УТ.	6	20
12.2	Средства и методы проведения отбора для занятий различными видами спортивного туризма и ориентирования.	6	20
12.2	Психологическая подготовка в туризме и спортивном ориентировании. Теоретическая подготовка. Тактическая подготовка.	6	20
12.2	Посещение тренировочных занятий спортсменов различной квалификации	6	20
12.2	Составление необходимой документации (планов-конспектов) УТЗ по видам туризма и спортивному ориентированию для групп УТ всех годов обучения.	6	20

12.2	Методика судейства соревнований, обязанности судей.	6	20
12.2	Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в группах УТ по туризму и спортивному ориентированию.	6	20
12.2	Интегрированные упражнения в подготовке туристов и ориентировщиков в группах начальной и углубленной специализации.	6	20
12.2	Структура подготовки туристов и ориентировщиков в процессе тренировки.	2	16
12.2	Научно-исследовательская работа студентов: работа с литературой, участие в конференциях.	6	20
ИТОГО		56	196

ТУРИЗМ 3 курс

Раздел дисциплины	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
		о/ф	з/ф
12.3	Изучение рекомендуемой литературы по планированию подготовки в туризме и спортивном ориентировании	18	22
12.3	Изучение тенденций развития современного туризма	18	22
12.3	Разработка конспектов УТЗ по заданию преподавателя	18	24
12.3	Управление процессом подготовки туристов и ориентировщиков.	20	25
12.3	Научно-исследовательская работа студентов: работа с литературой, участие в конференциях.	18	22
12.3	Взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах туризма и спортивного ориентирования.	18	22
ИТОГО		110	127

Примерная тематика курсовых работ.

ГИМНАСТИКА

1. Особенности развития силы (гибкости, координационных способностей, выносливости, прыгучести, чувства равновесия и др. (по выбору студента)) у спортсменов, занимающихся спортивными видами гимнастики (с учетом специализации студента).

2. Построение занятий в группах начальной подготовки по спортивной гимнастике (художественной гимнастике, спортивной акробатике, спортивной аэробике, чирлидингу и др.)

3. Особенности физического развития школьников, занимающихся различными видами гимнастики.

4. Методика начальной подготовки юных гимнастов (юных акробатов и т. д.) в условиях спортивной секции общеобразовательной школы (на примере конкретной школы).

5. Воспитание ответственности (воли, трудолюбия, памяти, внимания, когнитивных способностей и др.) младших школьников на занятиях по художественной гимнастике (спортивной гимнастике, спортивной акробатике и других спортивных видах гимнастики).

6. Воспитание ведущих физических качеств в спортивной подготовке гимнастов (акробатов).

7. Совершенствование двигательных действий юных гимнастов посредством подвижных игр.

8. Анализ критериев отбора юных спортсменов, специализирующихся в разных видах гимнастики.

9. Средства восстановления и повышения работоспособности гимнастов (акробатов).

10. Влияние занятий спортивными видами гимнастики на физическое и психическое развитие занимающихся.

- 11.Тренажеры в системе средств подготовки гимнастов (акробатов).
- 12.Сравнительный анализ различных методик обучения гимнастическим упражнениям на разных этапах спортивной подготовки.
- 13.Методика отбора гимнастов (акробатов) в процессе многолетней подготовки.
- 14.Оптимизация тренировочного процесса у детей 8-11 лет, занимающихся гимнастикой (акробатикой).
- 15.Педагогическое сопровождение процесса сохранения здоровья в учебно-тренировочном процессе гимнастов (акробатов).
- 16.Круговая тренировка как средство повышения специальной выносливости гимнастов (акробатов).
- 17.Основное содержание и методика подготовки юных гимнастов (акробатов) на этапе начальной подготовки (учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования, этапе высшего спортивного мастерства) (по выбору студентов).
- 18.Основные физические качества гимнастов (акробатов). Их приобретение и совершенствование в процессе многолетней подготовки.
- 19.Характеристика показателей скоростно-силовой подготовки гимнастов(акробатов) 12-13 лет и её значение в освоении техники соревновательных упражнений.
- 20.Особенности воспитания силовых способностей у юношей (девушек) 10-12 (14-16, 16-18) лет, занимающихся спортивной гимнастикой (акробатикой).
- 21.Эффект и влияние парной бани в процессе сгонки веса и восстановления работоспособностей (гимнастов, акробатов и т.п.)
- 22.Меры предупреждения травм с учётом специфики отдельных видов гимнастического многоборья.
- 23.Характеристика методических приемов обучения гимнастическим упражнениям.
- 24.Методика технической подготовки в спортивной гимнастике (акробатике) с учетом возраста, пола и уровня спортивного мастерства занимающихся.
- 25.Педагогические средства повышения работоспособности гимнастов (акробатов).
- 26.Психологические средства повышения работоспособности гимнастов (акробатов).
- 27.Тренировочные средства повышения работоспособности в спортивной гимнастике (спортивной акробатике) в подготовительном (соревновательном, переходном) периоде тренировки.
- 28.Внетренировочные средства повышения работоспособности гимнастов (акробатов).
- 29.Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной гимнастике (спортивной акробатике).

ГРЕБЛЯ

1. Влияние занятий греблей на юношеский организм.
2. Методические особенности обучения двигательному навыку в гребле
3. История развития гребли в Приднестровье
4. Методические особенности развитие физических качеств в гребле
5. Построение годичного цикла тренировочных занятий в гребле
6. Принципы обучения в гребле
7. Методы и средства обучения в гребле.
8. Игровой и соревновательный методы в гребле.
9. Основы отбора и прогнозирования в гребле.
10. Методика построения тренировочного процесса в гребле с лицами пожилого возраста.
11. Методика развития координационных способностей в гребном спорте.
12. Особенности планирования в гребном спорте.
13. Методика развития скоростно-силовых качеств детей 14-15 лет, занимающихся греблей.
14. Методика применения технических средств обучения в гребле.

15. Методика воспитания выносливости в гребном спорте.

16. Методика воспитания силы детей 14-15 лет занимающихся гребным спортом.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Особенности развития силы (гибкости, координационных способностей, выносливости, прыгучести, чувства равновесия и др. (по выбору студента)) у спортсменов, занимающихся легкой атлетикой (с учетом специализации студента).

2. Построение занятий в группах начальной подготовки по легкой атлетике. 3. Особенности физического развития школьников, занимающихся различными видами легкой атлетики.

4. Методика начальной подготовки юных легкоатлетов в условиях спортивной секции общеобразовательной школы (на примере конкретной школы).

5. Воспитание ответственности (воли, трудолюбия, памяти, внимания, когнитивных способностей и др.) младших школьников на занятиях по легкой атлетике.

6. Воспитание ведущих физических качеств в спортивной подготовке легкоатлетов.

7. Совершенствование двигательных действий юных легкоатлетов посредством подвижных игр.

8. Анализ критериев отбора юных спортсменов, специализирующихся в разных видах легкой атлетики.

9. Средства восстановления и повышения работоспособности легкоатлетов.

10. Влияние занятий легкой атлетики на физическое и психическое развитие занимающихся.

11. Методика отбора легкоатлетов в процессе многолетней подготовки.

12. Основное содержание и методика подготовки юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки (учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования, этапе высшего спортивного мастерства) (по выбору студентов).

13. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике.

БОКС

1. Физическое развитие школьников, занимающихся боксом.

2. Использование физиологических критериев для управления подготовкой боксёров.

3. Воспитание ответственности на занятиях по боксу.

4. Воспитание ведущих физических качеств в боксе.

5. Совершенствование двигательных действий юных боксёров посредством подвижных игр.

6. Анализ критериев отбора юных спортсменов в секцию бокса.

7. Влияние занятий боксом на физическое и психическое развитие человека.

8. Исследование методики отбора и тестирования боксёров на этапе начальной подготовки.

9. Специальные упражнения для развития нокаутирующего удара в боксе.

10. Использование подвижных игр с элементами единоборств на занятиях боксом

11. Исследование технической подготовки юных боксёров на основе учета соревновательной деятельности.

12. Развитие скоростно-силовых качеств у боксёров.

13. Круговая тренировка как средство повышения специальной выносливости боксёров.

14. Развитие основных физических качеств боксёров в процессе многолетней спортивной подготовки.

15. Особенности воспитания силовых способностей (координационных, выносливости, ловкости и других двигательных способностей) у юношей (у девушек) 10-12 (12-14; 14-16, 16-18) лет, занимающихся боксом.

16. Содержания спортивной тренировки боксёров на отдельных этапах спортивной подготовки (на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования, этапе высшего спортивного мастерства).

17. Взаимосвязь скоростно-силовой и технической подготовки боксёров разного возраста (10-

12, 12-13, 14-16 и т. д. лет).

18. Влияние скоростно-силовой подготовленности юного (квалифицированного, высококвалифицированного) боксера на освоение техники соревновательных упражнений

19. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности юного (квалифицированного, высококвалифицированного) боксера

20. Психологическая подготовка боксера

21. Содержание и организация занятий боксом в различные периоды спортивной тренировки

22. Особенности методики тактической подготовки в боксе на разных этапах спортивной тренировки

23. Методика применения парной бани в процессе сгонки веса и восстановления работоспособности боксёров.

БОРЬБА

1. Физическое развитие школьников, занимающихся различными видами борьбы

2. Использование физиологических критериев для управления подготовкой высококвалифицированных борцов

3. Воспитание ответственности младших школьников на занятиях по борьбе

4. Воспитание ведущих физических качеств в спортивной подготовке борцов

5. Совершенствование двигательных действий юных борцов посредством подвижных игр

6. Анализ критериев отбора юных спортсменов, специализирующихся в разных видах борьбы

7. Влияние занятий спортивными единоборствами на физическое и психическое развитие

8. Исследование методики отбора и тестирования борцов на этапе начальной подготовки (в многолетней подготовке)

9. Оптимизация тренировочного процесса у детей 8-11 лет занимающихся борьбой

10. Использование подвижных игр с элементами единоборств на уроках физической культуры для воспитания физических качеств младших (средних, старших) школьников.

11. Исследование технической подготовки юных борцов на основе учета соревновательной деятельности

12. Педагогические и организационные особенности процесса отбора в дзюдо (вид борьбы по выбору студента)

13. Круговая тренировка как средство повышения специальной выносливости борцов

14. Основное содержание и методика подготовки юных борцов на этапе начальной подготовки (этап начальной специализации)

15. Основные физические качества борцов. Их приобретение и совершенствование в процессе многолетней подготовки.

16. Анализ техники бросков прогибом (или по выбору студента) в Греко-римской борьбе (вид борьбы по выбору студента)

17. Дзюдо (самбо, вольная или Греко-римская борьба) как фактор, оптимизирующий физическое воспитание подростков 13-15 лет

18. Характеристика показателей скоростно-силовой подготовки борцов 12-13 лет и её значение в освоении техники соревновательных упражнений

19. Особенности технической и тактической подготовки женщин, занимающихся дзюдо (самбо, вольной борьбой)

20. Особенности воспитания силовых способностей у юношей 16-18 лет, занимающихся спортивной борьбой.

21. Эффект и влияние парной бани в процессе сгонки веса и восстановления работоспособностей борцов

22. Исследование содержания спортивной тренировки борцов на этапе высшего спортивного мастерства

23. Реализация индивидуальных возможностей борцов Греко-римского стиля (вид борьбы по выбору студентов) с учетом биомеханических и тактико-технических особенностей

24. Методические особенности специализированных подвижных игр в греко-римской борьбе (вид борьбы по выбору студента)

БАСКЕТБОЛ

1. Эволюция правил игры и тенденции развития баскетбола.
2. Особенности планирования тренировочного процесса в учебно- тренировочных группах ДЮСШ.
3. Система отбора и прогнозирование спортивных результатов на различных этапах тренировочного процесса в спортивных играх.
4. Использование круговой тренировки в периодизации круглогодичной подготовки по баскетболу.
5. Роль тренера и управление командой в соревновательный период вбаскетболе.
6. Развитие мирового баскетбола с периода создания международной организации ФИБА по настоящее время.
7. Методика развития скоростно-силовых качеств баскетболистов.
8. Эффективность применения игрового метода на уроках физкультуры в общеобразовательных школах.
9. Основы методики обучения и тренировки спортивных игр (например баскетбола).
10. Методика обучения атакующим действиям в спортивных играх.
11. Особенности выбора тактических систем защиты при игре в спортивных играх.
12. Обоснование силовой подготовки баскетболистов в условиях ВУЗа.
13. Пути повышения эффективности и особенности проведения тренировочного процесса по спортивным играм.
2. Диагностика способностей к игровой деятельности в спортивных играх.
1. Применение нестандартного оборудования для эффективности
3. обучения технике игры.
1. Особенности развития двигательных качеств у высокорослых баскетболистов.
2. Контроль уровня технико-тактических действий юных баскетболистов.
3. Методика контроля уровня технико-тактической подготовки юных баскетболистов на различных этапах подготовки.
4. Система отбора на различных этапах учебно-тренировочного процесса по спортивным играм.
5. Влияние изменения правил соревнований на тактику игры в спортивных играх.
6. Психолого-педагогическая характеристика тренера в баскетболе.
7. Характеристика средств и методов обучения и воспитания в баскетболе в аспекте эффективности их применения в практической деятельности тренера.
8. Восстановительные средства и методы и их применение в тренировке баскетболистов.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Методика обучения нападающему удару в волейболе.
2. Интегральная подготовка волейболистов (возраст, пол, период подготовки).
3. Взаимосвязь физической и технической подготовки в волейболе.
4. Психологическое изучение команды и роль лидера.
5. Методы обучения игре в волейбол.
6. Развитие выносливости в волейболе.
7. Влияние спортивно-оздоровительных лагерей на ОФП и СФП волейболистов.
8. Развитие целевой точности в волейболе.
9. Отбор в волейболе.
10. Взаимосвязь ОФП в волейболе с другими видами подготовки.
11. Этапы подготовки волейболистов.
12. Соревнования и соревновательная подготовка волейболистов.
13. Методика, методы обучения приемам мяча сверху.

14. Методика, методы обучения приемам мяча снизу.
15. Методика, методы обучения блокированию.
16. Методика, методы обучения подаче мяча.
17. Обучение тактике игры в волейболе (этапы обучения).
18. Взаимосвязь индивидуальных и групповых тактических действий.
19. Тренировка как компонент системы подготовки волейболистов.
20. Принципы тренировки волейболистов.
21. Общефизическая подготовка волейболистов.
22. Специальная физическая подготовка волейболистов.
23. Тренажеры и их значение в системе подготовки волейболистов.
24. Тренировочная нагрузка и ее значение.
25. Планирование в системе подготовки волейболистов.
26. Особенности подготовки волейболистов различной квалификации.
27. Особенности обучения игре в волейбол девочек.
28. Особенности обучения игре в волейбол мальчиков.
29. Наглядный метод и его значение в процессе обучения волейболу.
30. Самоконтроль во время тренировочного процесса.
31. Технические средства обучения в процессе подготовки волейболистов.
32. Дифференцированный подход в организации тренировочного процесса по волейболу учащихся (различного школьного возраста).
33. Взаимосвязь индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе.
34. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе интегрального подхода у детей, занимающихся в секции волейбола.

ПЛАВАНИЕ

1. История развития плавания
2. Биомеханика плавания
3. Физическая подготовка в плавании
4. Психологическая подготовка в плавании
5. Управление, прогнозирование и отбор в плавании
6. Медико-биологические аспекты в плавании
7. Тренировка в плавании различных возрастных групп
8. Обучение плаванию людей разного возраста
9. Оздоровительное плавание
10. Гидрореабилитация, паралимпийское плавание

ГАНДБОЛ

1. Исследование средств и методов специальной физической подготовки у гандболистов различного возраста.
2. Влияние свойств темперамента на эффективность игры в гандбол.
3. Особенности проведения занятий по технической подготовке с гандболистами 10-13 лет.
4. Применение игрового метода в воспитании физических качеств гандболистов.
5. Исследование индивидуальных технико-тактических действий гандболиста.
6. пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры.
7. Восстановительные мероприятия в процессе тренировочной и соревновательной деятельности гандболиста.
8. Совершенствование командных действий в защите и нападении.
9. Периодизация учебно-тренировочного процесса в гандболе.
- Эволюция правил игры в гандболе и ее влияние

ФУТБОЛ

1. Характеристика этапов спортивной подготовки: цели и задачи, физиологические особенности спортсменов на различных этапах подготовки.
2. Правила игры в футболе.
3. Отбор в футболе. Прогнозирование спортивных результатов в футболе.
4. Основы тактической подготовки: цель, задачи, этапы, понятие и классификация средств в футболе.
5. Классификация тактики в футболе.
6. Характеристика индивидуальных тактических действий в нападении и защите в футболе.
7. Характеристика групповых взаимодействий в нападении в футболе.
8. Характеристика групповых взаимодействий в защите в футболе.
9. Характеристика командных действий в нападении в футболе.
10. Характеристика командных действий в защите в футболе.
11. Методика подбора и составления комплекса подводящих и специальных упражнений при обучении тактике игры в футболе.
12. Характеристика и структура соревновательной деятельности, и факторы, обуславливающие ее эффективность в футболе.
13. Модельные характеристики соревновательной деятельности в футболе.
14. Спортивная стратегия и разведка в футболе.
15. Анализ современной тактики в футболе: тактические задачи (общие и специальные).
16. Последовательность обучения тактике, характеристика средств и методов обучения тактике в футболе.
17. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в футболе.
18. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в футболе.
19. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении в футболе.
20. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите в футболе.
21. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении в футболе.
22. Методика обучения командным тактическим действиям в защите в футболе.
23. Характеристика средств и методов общей физической подготовки в футболе/футболе в футболе.
24. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки в футболе.

БАДМИНТОН

1. Эволюция правил игры и тенденции развития бадминтона.
2. Особенности планирования тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах ДЮСШ
3. Методика обучения новичков
4. Характеристика этапов спортивной подготовки: цели и задачи, физиологические особенности спортсменов на различных этапах подготовки.
5. Техничко-тактическая подготовка - как единый процесс обучения.
6. Использование средств восстановления в тренировочном процессе
7. Совершенствование технико-тактической подготовки
8. Проблемы питания и витаминизации исходя из задач тренировочного процесса.
9. Физиологические основы бадминтона на различных уровнях мастерства
10. Общефизическая подготовка бадминтониста
11. Специальная физическая подготовка бадминтониста
12. Теоретическая подготовка бадминтониста
13. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

ТУРИЗМ

1. Туризм как вид спорта и его значение в системе физического *воспитания школьников.*
2. Особенности планирования тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах в различных видах туризма и спортивного ориентирования
3. Система отбора и прогнозирование спортивных результатов на различных этапах тренировочного процесса в различных видах туризма и спортивного ориентирования.
4. Характеристика этапов многолетней подготовки в спортивном ориентировании.
5. Основы методики обучения и тренировки в туризме (на примере пешеходного).
6. Организация и подготовка ПВД (спортивного похода I категории сложности) со школьниками старших классов.
7. Факторы, влияющие на подготовку и проведение пешего похода.
8. Особенности организации и проведения туристических походов в различных типах учебных заведений.
9. Особенности технической и тактической подготовки спортсменов-ориентировщиков.
10. Система физической подготовки спортсмена-ориентировщика.
11. Особенности психологической подготовки спортсмена-ориентировщика.
12. Методика воспитания выносливости спортсменов-туристов.
13. Методика воспитания выносливости спортсменов-ориентировщиков.
14. Воспитание физических качеств спортсменов-ориентировщиков
15. Воспитание физических качеств в спортивном походе.
16. Воспитание физических качеств туристов (ориентировщиков) методом круговой тренировки.
17. Методика воспитания физических качеств у туристов младшего школьного возраста средствами подвижных игр.
18. Пути повышения эффективности и особенности проведения тренировочного процесса в различных видах туризма.
19. Методика контроля уровня технико-тактической подготовки юных туристов на различных этапах подготовки.
20. Применение нестандартного оборудования для эффективности обучения технике в различных видах туризма.
21. Восстановительные средства и методы и их применение в тренировке ориентировщиков на этапе спортивного совершенствования.

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Кол-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
Гимнастика - Основная литература						
1	Техника гимнастических упражнений	Гавердовский Ю.К.	2002	1	https://www.studmed.ru/gaverdovskiy-yuktehnika-gimnasticheskikh	Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

2	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по гимнастике	Т.В.Романюк, С.В. Порядин	2014	5	https://docplaye r.ru/83407635-Pedagogicheskoe-fizkulturno-sportivnoe-sovershenstvovanie-po-gimnastike.html	КафедраГИСЕ
3	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-мет.комплекс – Горно-Алтайск	ЗахаровП.Я., ЕльдеповВ.Я. ЕрмаковН.А.	2010		https://docviewe r.yandex.ru/view/	
4	Соревнования по гимнастике: организация, проведение, судейство.	РоманюкТ.В.	2008	6	Электронная версия	Сайт ПГУ Страничка ФКиС Библио- тека ПГУ, Кафедра ГИСЕ

Гимнастика - Дополнительная литература

2	Физическая подготовка гимнаста	Менхин Ю.В.	1989		https://www.studmed.ru/menhin-yuv-fizicheskaya-podgotovka-v-gimnastike_18e92bafb74.html	Кафедра ГИСЕ ФКиС
3	Спортивная гимнастика	Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К.	1999	1	В наличии	Кафедра ГИСЕ ФКиС
4	Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) Примерная программа спортивнойподготовки для ДЮСШ,СДЮШОР, ШВСМ		2005	1	В наличии	Кафедра ГИСЕ ФКиС
5	Физическая подготовка гимнаста	Менхин Ю.В.	1989		https://www.studmed.ru/menhin-yuv-fizicheskaya-podgotovka-v-gimnastike_18e92bafb74.html	Кафедра ГИСЕ ФКиС

Бокс - Основная литература

1	Школа бокса для начинающих	АтиловА.А.	2005	1		Кафедра ГИСЕ
---	----------------------------	------------	------	---	--	--------------

2	Бокс в системе физической культуры студента	Качурин А.И.	2006	1		Кафедра ГИСЕ
Бокс - Дополнительная литература						
1	Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе	Осколков В.А.	2007			Кафедра ГИСЕ
2	Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров	Киселев В.А.	2006			Кафедра ГИСЕ
3	Современный бокс. Практическое руководство	Аман Атилов	2003.			Кафедра ГИСЕ
4	Тренировка нокаутирующего удара у боксеров высокой квалификации	Хусяйнов З.М.	1995			Кафедра ГИСЕ
Борьба - Основная литература						
1	Борьба греко-римская. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимпийского резерва	Под общ. Ред. Ю.А. Шулика	2004	1		Кафедра ГиСЕ
2	Спортивная борьба: в 4-х томах: Пропедевтика Кинезиология и психология Методика подготовки. Планирование и контроль.	Туманян Г.С.	1997-2000	1		Кафедра ГиСЕ
3	Соревнования по борьбе: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений	А.П. Шеменов, О.И. Самолук	2011	10		Кафедра ГиСЕ

Борьба - Дополнительная литература						
1	Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература,	Волков Л.В.	2002	1		Кафедра ГиСЕ
2	Современные аспекты теории и методики детско-юношеского спорта.	Замогильнов А.И.	2014	1		Кафедра ГиСЕ
3	Теория и методика юношеского спорта	Никитушкин В.Г.	2009	1		Кафедра ГиСЕ
Волейбол - Основная литература						
1	Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия»	Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савини др;	2001	5	Эл.вар.	Каф.,библ .

Волейбол - Дополнительная литература						
1	Спортивные и подвижные игры, М.: Физкультура и спорт	Ю.И. Портных	2002	2	Эл.вар.	Каф.библ.
Футбол (футзал) - Основная литература						
1	Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия»	Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савини др;	2001	5	Эл.вар.	Каф.,библ .
Футбол (футзал) - Дополнительная литература						
1	Спортивные и подвижные игры, М.: Физкультура и спорт	Ю.И. Портных	2002	2	Эл.вар.	ф.библ.
Баскетбол - Основная литература						
1	Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ.высш. учеб. завед – 2-е изд., испр., – М.: «Академия»,	Д.И. Нестеровский	2006	18	эл.вар.	Каф.,библ .

2	Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. образования	Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов	2014	1	эл.вар.	Библ.
3	Спортивные игры: техника и тактика обучения: Учебник для студентов вузов. – М.: Академия	Ю.Д. Железняк	2001	17	эл.вар.	Каф.,библ.
4	Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. Заведений – М.:Издательский центр «Академия»	Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов.	2004	8	эл.вар.	Каф.,библ.
ИТОГО:				100%	100%	

Баскетбол - дополнительная литература

1	Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д: Феникс	Козаков С.В.	2004		эл.вар.	ф.,библ.
---	---	--------------	------	--	---------	----------

Легкая атлетика - Основная литература

1	Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов фак. физ. культуры высш. пед. учеб. зав. /	Жилкина А.И.	2003	10	есть	https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_athletika
2	Легкая атлетика : Правила соревнований ВФЛА /		2007.	10	-	Библиотека ПГУ

Легкая атлетика - Дополнительная литература

1	Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура"	Чесноков Н.Н. Никитушкин, В.Г.	2010.	5	нет	Библиотека ПГУ
---	---	--------------------------------	-------	---	-----	----------------

Гребля – Основная литература

1	Техника гребли. М., ФиС	И.Я. Демьянов	1969	11		Кафедра ЛАВВСиТ
2	Гребной спорт. Учебник для институтов физкультуры. М., ФиС.	И.Ф. Емчука	1976	1		Кафедра ЛАВВСиТ

1.	Гандбол: Учеб. для вузов / Изд. культ. / Физкультура, образование и наука / – М.: СпортАкадемПресс	А.В.Я. Игнатъева Ю.М. Портнов	1996	15	Эл.вар.	Кафедра СИ, библиотека ПГУ
2.	Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия»	Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.	2001	5	Эл.вар.	Кафедра СИ, библиотека ПГУ
Гандбол - Дополнительная литература						
1.	Спортивные игры: Техника и тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия». спортивно-рекреативного резерва. – М.: Физическая культура и спорт	Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова	2004	2	Эл.вар.	Кафедра СИ, библиотека ПГУ

Бадминтон – Основная литература

1	Бадминтон в системе физического воспитания вуза — Иркутск : ООО «Мегапринт», .— 110 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586515	П.Ю. Брель, К.В. Якимов, Э.Э. Кугно	2019	1	Эл.вар.	Кафедра СИ, библиотека ПГУ
2	Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом. Издательство: Российская таможенная академия,—132 с. — ISBN:978-5-9590-0882-6. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors	Зуев С.Н., Цой О.Е., Цубан Ю.В., Резенова М.В., Андреева Е.Ю.	2019.	2	Эл.вар.	Кафедра СИ, библиотека ПГУ

Бадминтон – Дополнительная литература						
1	Воспитание двигательно-координационных способностей студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности. – ГОУ ОГУ, Оренбург. – 41 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/176998	Бакурадзе, Н.С.	2011	2	Эл.вар.	Кафедра СИ, библиотека ПГУ

Туризм – Основная литература

1	Азбука туризма	Бардин К. В.	1973		Электронный ресурс.	Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
	Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студентов высших педагог. учебн. заведений	Вяткин Л.А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. М.:	2001	5		
	Карманная энциклопедия туриста	Шабанов А.Н.	2000		Электронный ресурс.	
	Соревнования туристов	Кодыш Э.Н.	1990.		Электронный ресурс.	
	Туризм и спортивное ориентирование. Учеб. Для ин-тов и тех-мов физ. культ.	Ганопольский В.И.	1987	1		

Туризм – Дополнительная литература

1	Туризм и методика преподавания (учебно-методическое пособие)	Сост. Кравцова Г.Л.	2009		Электронный ресурс.	Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
	Подготовка спортсменов-ориентировщиков (учебно-методическое пособие)	Сост. Кравцова Г.Л.	2013		Электронный ресурс.	
	Новые физкультурно-спортивные виды (туризм) (учебно-методическое пособие)	Сост. Кравцова Г.Л.	2014		Электронный ресурс.	

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение: не предусмотрено в данной учебной программе.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Гимнастика: sportgymn.net.ru; lesraft.spb.ru; Narod. Ru; google.ru;

rusgymnastics.ru; sportgymnastics.ru; gymnast.ru; biogimnastika.ru; gimnactika.ru; sportgymrus.ru; healthstyle.ru/gimnastika и другие.

Бокс и борьба: <http://www.kislovodsk-sport.ru/index.php/2013-01-27-09-16-49/sportivnaya-rabota/pr-sport-boks>; <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1999n1/p36-38.htm>; http://rusboxing.ru/?page_id=7888; <https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/glava04.php>;

http://www.tischenko.ru/articles/box_articles/physical_training.html и другие.

Футзал www.fbrm.md/

Волейбол <https://fvrn.md/ru/page/obshchaia-informatsiia/>

Футбол www.fbrm.md/

Баскетбол www.basket.ru/

Легкая атлетика https://athletics.neocities.org/literature/Legkay_atletika

Гребля 1. www.rowingsport.spb.ru **2.** www.rowing.com.ru **3.**

www.rowingrussia.narod.ru

Плавание <https://swimmingmoldova.com/>

Туризм: <http://www.minsport.gov.ru/>; **2.** <http://www.o-sport.ru>; URL: <http://www.magma-team.ru>; URL: <http://spo.1september.ru>; URL: <http://www.audit-it.ru>; URL: <http://www.dissercat.com>; URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/2148/sp..>

БАДМИНТОН

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>

2. Научная электронная библиотека открытого доступа "КиберЛенинка" – <https://cyberleninka.ru> 3. Национальная платформа «Открытое образование» – <https://openedu.ru>

8

3. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества – <http://www.openclass.ru>

4. Педагогическая энциклопедия – <http://didacts.ru>

5. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» – <http://school-collection.edu.ru>

6. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» – <https://online.edu.ru/ru/>

7. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

8. Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru>

9. Российское образование. Федеральный портал – <http://edu.ru>

10. Электронная информационно-образовательная среда ГБОУ ВО СГПИ – <https://ios.sspi.ru>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

По дисциплине имеются тексты лекций, поурочные планы лабораторных занятий, классификационные программы 3, 2, 1 разрядов, единая спортивная классификация ПМР, программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, правила соревнований и др. материалы. Также разработан фонд оценочных средств, включающий вопросы к зачетам и экзаменам, задания для самостоятельного изучения.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для занятий гимнастикой – спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; аудитория.

Для занятий боксом и борьбой – спортивный зал СДЮШОР борьбы и бокса г. Тирасполь, оснащенный инвентарем и оборудованием; аудитория с доской, наличие мультимедийного проектора.

Для занятий волейболом – спортивный зал корп. 3 (12х24м), волейбольные стойки, антенны, волейбольные мяч, набивные мячи, фишки, магнитная доска, мячи для большого тенниса.

Для занятий спортивными играми: футболом, волейболом, баскетболом,

гандболом используется зал для спортивных игр, спортивные площадки на республиканском стадионе, спортивный инвентарь и оборудование, аудитории.

Для занятий греблей – базу МОУ ДО ТСДЮШОР гребли и стрельбы.

Необходимый инвентарь:

- гребной тренажер «Concept 2» с программным обеспечением (2 шт.);
- программное обеспечение фирмы «Concept 2»
- видеокамера Panasonic;
- видеопроектор;
- Ноутбук;
- GPS- навигаторы «Garmin» Forerunner 310XT водонепроницаемые.
- СДЮШОР гребли г. Тирасполь,
- спортивные лодки, вёсла, банки (сиденья), вертлюги,
- спасательные жилеты, инвентарь тренажёрного зала.

Для занятий легкой атлетикой – легкоатлетический манеж СДЮШОР-2 им. В.Б Долгина, оснащенный беговыми дорожками, прыжковыми ямами и сектором для метания, легкоатлетическим инвентарем (малые мячи, копья, гранаты, диски, ядра, ружейка)

Для занятий плаванием – база МОУ ДО СДЮОР плавания, аудитория.

Для занятий туризмом - база МОУ ДО СЮТур, компасы, туристические карты, туристические системы, карабины, веревки туристические, велосипеды.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Для успешного изучения дисциплины необходимо пользоваться рекомендованными учебниками и учебно-методическими пособиями, активно применять методические указания и материалы по видам занятий, своевременно выполнять все задания для самостоятельной работы, консультироваться с преподавателями по вопросам разработки отдельных документов планирования, быть активным в процессе аудиторных занятий, стараться понимать и запоминать их содержание.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1,2,3, группа ФК22ДР62ФС2, ФК22ВР62ФС2. семестр 1-6

Преподаватели, ведущие лекционные и лабораторные занятия: Романюк Т.В., Черниченко И.П., Диденко А.А., Шеметов А.П., Гамалицкий К.В., Кольцов Д.А., Коростиленко Е.П., Мякина М.А., Утин В.В., Богач А.В., Ковальчук А.А., Брагнбун Б.Н., Кравцова Г.Л.

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

Кафедра спортивных игр

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта