

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»
Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств
Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма
Кафедра спортивных игр

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета «ФК и С»,
профессор Гуцу В.Ф.
30.09.2021 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

на 2021-2022; 2022-2023; 2023-2024 учебный год

Направление
6.44.03.01 Педагогическое образование

Профиль

Физическая культура

квалификация

Бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная

2021 ГОД НАБОРА

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 физической культуре;
- 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.05 «ПФСС» относится к обязательным дисциплинам части учебного плана подготовки бакалавра по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура», формируемой участниками образовательных отношений. Данная дисциплина изучается в течение 2,5 лет. Промежуточной формой контроля результатов освоения курса являются зачеты во 2, 4 семестре у студентов дневной и заочной формы обучения. Итоговая форма контроля – экзамен в 5 семестре.

Данная дисциплина логически связана с изучением педагогики физической культуры, истории физической культуры, теории и методики физической культуры, биомеханики, безопасности жизнедеятельности, прохождением педагогических практик.

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 | | |
| Взаимодействие с участниками образовательных отношений | ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ | ИД-1 оПК-7 Знает: <ul style="list-style-type: none">- особенности педагогической коммуникации;- основы управления образовательными учреждениями;- основы взаимодействия образовательного учреждения с семьей и государственными и общественными организациями, осуществляющими воспитательные функции;- основы разрешения конфликтных ситуаций. ИД-2 оПК-7 Умеет: <ul style="list-style-type: none">- осуществлять педагогически оправданное взаимодействие между участниками образовательного процесса;- эффективно разрешать конфликтные ситуации;- использовать средства и методы обучения и воспитания для осуществления эффективного взаимодействия между участниками |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>образовательного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять управление учебно-воспитательным процессом в учреждениях общего и дополнительного образования. <p>ИД-3опк-7 Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками управления педагогическим процессом; - навыками осуществления взаимодействия между субъектами и объектами образовательного процесса. |
| Профессиональные компетенции | | |
| <p>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей</p> | <p>ПК-2 способность организовать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности</p> | <p>ИД-1пк-2 Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастные особенности развития личности; - факторы, влияющие на формирование личности; - современные технологии обучения и воспитания; - современные способы развития и реализации творческих способностей различных категорий обучающихся. <p>ИД-2пк-2 Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать эффективные методы и средства обучения и воспитания через предметную деятельность; - использовать потенциал различных видов спорта и физических упражнений для развития творческих способностей обучающихся; - формировать и управлять детским ученическим и спортивным коллективом; - уметь проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия для развития творческих способностей обучающихся; - осуществлять обучение и воспитание в рамках интегрированного и инклюзивного образования. <p>ИД-3пк-2 Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками осуществления учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуально-типологических особенностей учеников; - навыками осуществления интегрального и инклюзивного образования. |

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 | 1/ 36 | 22 | 2 | 20 | | 14 | |
| II | 1,5 /54 | 22 | 2 | 20 | | 32 | Зачет |
| Всего за I курс | 2,5/ 90 | 44 | 4 | 40 | | 46 | |
| III | 1,5/ 54 | 22 | 2 | 20 | | 32 | |
| IV | 1,5 /54 | 22 | 2 | 20 | | 32 | Зачет |
| Всего за II курс | 3 / 108 | 44 | 4 | 40 | | 64 | |
| V | 2,5 /90 | 22 | 2 | 20 | | 32 | экзамен 36 |
| Всего за III курс | 2,5 / 90 | 22 | 2 | 20 | | 32 | |
| Итого: | 8/288 | 110 | 10 | 100 | | 142 | 36 |

для студентов заочной формы обучения:

| Семестр | Количество часов | | | | | | Форма итогового контроля |
|-----------------------------|---------------------------------|-------------|----------|--------------|-------------------|--------------------------|--------------------------------|
| | Трудо- емкость, з.е./часы | В том числе | | | | | |
| | | Аудиторных | | | | Самост работа (СР) | |
| | | Всего | Лекций | Лаб. Раб. | Практ. Занятия | | |
| I | 45 | 8 | | 8 | | 37 | |
| II | 45 | 8 | | 8 | | 33 | 4 Зачет |
| Всего за I год | 2,5/90 | 16 | | 16 | | 70 | 4 |
| III | 1,5/54 | 8 | 2 | 6 | | 46 | |
| IV | 2/72 | 8 | 2 | 6 | | 60 | 4 Зачет |
| Всего за II год | 3,5/126 | 16 | 4 | 12 | | 106 | 4 |
| V | 2/72 | 8 | 2 | 6 | | 55 | 9 Экзамен |
| Всего за III год | 2/72 | 8 | 2 | 6 | | 55 | 9 |
| Итого: | 8/288 | 40 | 6 | 34 | | 231 | 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 | |
| 1.1 | Волейбол 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 1.2 | Волейбол 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 1.3 | Волейбол 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| 2.1 | Футбол 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 2.2 | Футбол 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 2.3 | Футбол 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| 3.1 | Баскетбол 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 3.2 | Баскетбол 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 3.3 | Баскетбол 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| 4.1 | Гандбол 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 4.2 | Гандбол 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 4.3 | Гандбол 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| 5.1 | Гребля 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 5.2 | Гребля 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 5.3 | Гребля 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| 6.1 | Легкая атлетика 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 6.2 | Легкая атлетика 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 6.3 | Легкая атлетика 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| 7.1 | Плавание 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 7.2 | Плавание 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 7.3 | Плавание 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| 8.1 | Гимнастика 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 8.2 | Гимнастика 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 8.3 | Гимнастика 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| 9.1 | Бокс 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 9.2 | Бокс 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 9.3 | Бокс 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| 10.1 | Борьба 1 курс | 90 | 4 | | 40 | 46 |
| 10.2 | Борьба 2 курс | 108 | 4 | | 40 | 64 |
| 10.3 | Борьба 3 курс | 90 | 2 | | 20 | 32 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 10 | | 100 | 142+36 |
| | | | | | | |

**Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины
для обучающихся заочной формы обучения**

| № раз-дела | Наименование разделов | Количество часов | | | | |
|------------|------------------------|----------------------------|-------------------|----|-----------|---------------------|
| | | Всего (общая трудоемкость) | Аудиторная работа | | | Внеауд. работа (СР) |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 1.1 | Волейбол 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 1.2 | Волейбол 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 1.3 | Волейбол 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| 2.1 | Футбол 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 2.2 | Футбол 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 2.3 | Футбол 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| 3.1 | Баскетбол 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 3.2 | Баскетбол 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 3.3 | Баскетбол 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| 4.1 | Гандбол 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 4.2 | Гандбол 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 4.3 | Гандбол 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| 5.1 | Гребля 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 5.2 | Гребля 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 5.3 | Гребля 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| 6.1 | Легкая атлетика 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 6.2 | Легкая атлетика 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 6.3 | Легкая атлетика 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| 7.1 | Плавание 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 7.2 | Плавание 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 7.3 | Плавание 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| 8.1 | Гимнастика 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 8.2 | Гимнастика 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 8.3 | Гимнастика 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| 9.1 | Бокс 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 9.2 | Бокс 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 9.3 | Бокс 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| 10.1 | Борьба 1 курс | 90 | | | 16 | 70+4 |
| 10.2 | Борьба 2 курс | 126 | 4 | | 12 | 106+4 |
| 10.3 | Борьба 3 курс | 72 | 2 | | 6 | 55+9 |
| | <i>Итого:</i> | 288 | 6 | | 34 | 231+17 |
| | | | | | | |

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

ВОЛЕЙБОЛ I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|-----|--|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 1.1 | 2 | | Основные понятия тактики волейбола. Классификация и значение. Тактика нападения и защиты. | УМК |
| 2 | 1.1 | 2 | | Классификация технических приемов игры, их характеристика и анализ. Техника нападения и защиты, их взаимосвязь развития. | УМК |
| Итого: | | 4 | | | |

ВОЛЕЙБОЛ

II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|----------|---|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 1.2 | 2 | 2 | Действующие и упрощенные правила игры. Эволюция правил игры по волейболу. | УМК |
| 2 | 1.2 | 2 | 2 | Особенности организации и проведения соревнований по волейболу. | УМК |
| Итого: | | 4 | 4 | | |

ВОЛЕЙБОЛ III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|----------|--|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 2 | 1.3 | 2 | 2 | Особенности планирования учебно-тренировочных нагрузок в различных возрастных группах. | УМК |
| Итого: | | 2 | 2 | | |

ФУТБОЛ I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|-----|--|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 2.1 | 1 | - | История футбола. Развитие правил игры. | УМК |
| 2 | 2.1 | 1 | - | Спортивная техника: классификация приемов игры футбол, характеристика и анализ техники нападения и защиты. Технология обучения, совершенствования навыков. | УМК |
| 3 | 2.1 | 1 | - | Стратегия и тактика футбола. Основные понятия тактики. Классификация тактики. Технология обучения и совершенствования тактических взаимодействий в нападении и защите. | УМК |
| 4 | 2.1 | 1 | - | Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки футболистов. | УМК |
| Итого: | | 4 | - | | |

ФУТБОЛ**II курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|---|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 2.2 | 1 | 1 | Особенности многолетней подготовки футболистов. Особенности задач, содержания и методики секционного занятия в школе. | УМК |
| 2 | 2.2 | 1 | 1 | Спортивная ориентация и отбор для занятий футболом, методика и организация отбора. | УМК |
| 3 | 2.2 | 1 | 1 | Особенности тренировочных занятий в футболе на соревновательном этапе. Интегральная подготовка. | УМК |
| 4 | 2.2 | 1 | 1 | Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в футболе. | Видео презентация |
| Итого: | | 4 | 4 | | |

ФУТБОЛ**III курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|---|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 2.3 | 1 | 1 | Организация и проведение соревнований по футболу. | УМК |
| 2 | 2.3 | 0,5 | 0,5 | Психологическая подготовка футболистов. | УМК |
| 3 | 2.3 | 0,5 | 0,5 | Управление процессом подготовки спортсменов. | УМК |
| Итого: | | 2 | 2 | | |

БАСКЕТБОЛ**I курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|-----|---|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 3.1 | 1 | | История баскетбола: начало и становление баскетбола как вида спорта. Эволюция правил игры | Видео презентация |
| 2 | 3.1 | 1 | | Стратегия техники и тактики баскетбола: технология обучения, совершенствования навыков игры в баскетбол, изучение методики преподавания, правил соревнований. | Видео презентация |
| 3 | 3.1 | 1 | | Особенности задач, содержания и методики секционных занятий с баскетболистами различной спортивной квалификации. | Видео презентация |
| 4 | 3.1 | 1 | | Методика планирования учебно-тренировочных нагрузок в секционных занятиях в школе. | Видео презентация |
| Итого: | | 4 | | | |

БАСКЕТБОЛ II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|---|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 3.2 | 1 | 1 | Периодизация тренировки по баскетболу, особенности планирования учебно-тренировочных нагрузок в различных возрастных группах. | Видео презентация |
| 2 | 3.2 | 1 | 1 | Проблемы спортивного отбора и ориентации юных спортсменов . | Видео презентация |
| 3 | 3.2 | 1 | 1 | Реализация задач тактических действий средством игровой и соревновательной подготовки. | Видео презентация |
| 4 | 3.2 | 1 | 1 | Организация и проведение соревнований различных категорий по баскетболу. Методы и средства реализации компонентов управления. Особенности ведения документации. | Видео презентация |
| Итого: | | 4 | 4 | | |

БАСКЕТБОЛ III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|--|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 3.3 | 1 | 1 | Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера по баскетболу, их классификация и содержание. | Видео презентация |
| 2 | 3.3 | 1 | 1 | Реализация задач тактических действий средством игровой и соревновательной подготовки | Видео презентация |
| Итого: | | 2 | 2 | | |

ГАНДБОЛ**I курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|---|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 4.1. | 1 | - | История гандбола. Развитие правил игры. | УМК |
| 2 | 4.1. | 1 | - | Спортивная техника: классификация приемов игры гандбол, характеристика и анализ техники нападения и защиты. Технология обучения, совершенствования навыков. | УМК |
| 3 | 4.1. | 1 | - | Стратегия и тактика гандбола. Основные понятия тактики. Классификация тактики. Технология обучения и совершенствования тактических взаимодействий в нападении и защите. | УМК |
| 4 | 4.1. | 1 | - | Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки футболистов. | УМК |
| Итого: | | 4 | - | | |

ГАНДБОЛ II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|--|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 4.2. | 1 | 1 | Особенности многолетней подготовки гандболистов. Особенности задач, содержания и методики секционного занятия в школе. | УМК |
| 2 | 4.2. | 1 | 1 | Спортивная ориентация и отбор для занятий гандболом, методика и организация отбора. | УМК |
| 3 | 4.2. | 1 | 1 | Особенности тренировочных занятий в гандболе на соревновательном этапе. Интегральная подготовка. | УМК |
| 4 | 4.2. | 1 | 1 | Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в гандболе. | Видео презентация |
| Итого: | | 4 | 4 | | |

ГАНДБОЛ III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|--|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 4.3. | 1 | 1 | Организация и проведение соревнований по гандболу. | УМК |
| 2 | 4.3. | 0,5 | 0,5 | Психологическая подготовка гандболистов. | УМК |
| 3 | 4.3. | 0,5 | 0,5 | Управление процессом подготовки спортсменов. | УМК |
| Итого: | | 2 | 2 | | |

ГРЕБЛЯ I, II, III курсы

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|---|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 5 | 1 | 0,5 | Краткий обзор развития гребного спорта в Республике и за рубежом. | УМК |
| 2 | 5 | 1 | 0,5 | Гигиена гребца. | УМК |
| 3 | 5 | 1 | 1 | Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм. Оказание первой помощи. | УМК |
| 4 | 5 | 1 | 1 | Правила навигации и руление. Оборудование и инвентарь. | УМК |
| 5 | 5 | 1 | 1 | Основы техники и тактики гребного спорта. | УМК |
| 6 | 5 | 1 | 0,5 | Основы методики обучения и тренировки гребцов. | УМК |
| 7 | 5 | 1 | 0,5 | Общая, специальная физическая подготовка, её роль в спортивной тренировке гребцов. | УМК |
| 8 | 5 | 2 | 0,5 | Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. | УМК |
| 9 | 5 | 1 | 0,5 | Модельные характеристики в гребном спорте. | УМК |
| Итого: | | 10 | 6 | | |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**I курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|-----|---|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 6.1 | 1 | | История легкой атлетики: легкая атлетика в мире, России, Молдавии, ПМР. | УМК, учебник |
| 2 | 6.1 | 1 | | Спортивная техника: классификация, характеристика и анализ техники различных видов легкой атлетики. | учебник |
| 3 | 6.1 | 1 | | Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки легкоатлетов. | учебник |
| 4 | 6.1 | 1 | | Особенности многолетней подготовки в легкой атлетике. | учебник |
| Итого: | | 4 | - | | |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**II курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|----------|---|---------------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 6.2 | 1 | 1 | Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами легкой атлетики, методика и организация. | учебник УМК |
| 2 | 6.2 | 1 | 1 | Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в легкой атлетике. | |
| 3 | 6.2 | 1 | 1 | Взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок в легкой атлетике. Интегральная подготовка. | учебник |
| 4 | 6.2 | 1 | 1 | Планирование подготовки легкоатлетов. -этапы многолетнего процесса подготовки -документы планирования | Учебник, видео- презентаци я |
| Итого: | | 4 | 4 | | |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**III курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|--|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 6.3 | 0,5 | 0,5 | Организация и проведение соревнований в легкой атлетике | Правила судейства учебник |
| 2 | 6.3 | 0,5 | 0,5 | Психологическая подготовка в легкой атлетике | |
| 3 | 6.3 | 0,5 | 0,5 | Управление процессом подготовки спортсменов. | учебник |
| 4 | 6.3 | 0,5 | 0,5 | Научно-исследовательская работа студентов: выбор темы, методов исследования. | УМК |
| Итого: | | 2 | 2 | | |

ПЛАВАНИЕ I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно-наглядные пособия |
|---------------|--------------------------|-------------|-----|---|------------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 7.1 | 0,5 | | Особенности развития плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины | Метод. пособие, учебная литература |
| 2 | 7.1 | 0,5 | | Структура и содержание курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) | |
| 3 | 7.1 | 0,5 | | Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов | Метод. пособие, учебная литература |
| 4 | 7.1 | 0,5 | | Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР | Метод. пособие, учебная литература |
| 5 | 7.1 | 0,5 | | Статическое и динамическое плавание | |
| 6 | 7.1 | 0,5 | | Методика начального обучения плаванию | |
| 7 | 7.1 | 0,5 | | Спортивная ориентация и отбор в плавании (методика и организация) | Метод. пособие, учебная литература |
| 8 | 7.1 | 0,5 | | Работоспособность в плавании и средства ее восстановления. | |
| Итого: | | 4 | | | |

ПЛАВАНИЕ II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно-наглядные пособия |
|---------------|--------------------------|-------------|----------|--|------------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 7.2 | 1 | 1 | Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов | Метод. пособие, учебная литература |
| 2 | 7.2 | 0,5 | 0,5 | Плавание в типовой школьной программе. | |
| 3 | 7.2 | 0,5 | 0,5 | Состояние важнейших вегетативных функций при плавании (дыхательная и сердечнососудистая системы, энергетический метаболизм, обменные процессы) | Метод. пособие, учебная литература |
| 4 | 7.2 | 1 | 1 | Средства и методы спортивной тренировки в плавании | Метод. пособие, учебная литература |
| 5 | 7.2 | 1 | 1 | Организация соревнований по плаванию среди детей, школьников и студентов | |
| Итого: | | 4 | 4 | | |

ПЛАВАНИЕ

III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|--|------------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 7.3 | 0,5 | 0,5 | Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки пловцов. | Метод. пособие, учебная литература |

| | | | | | |
|---------------|-----|----------|----------|---|------------------------------------|
| 2 | 7.3 | 0,5 | 0,5 | Контрольно-технические нормативы в плавании | |
| 3 | 7.3 | 1 | 1 | Научно-исследовательская работа студентов. | Метод. пособие, учебная литература |
| Итого: | | 2 | 2 | | |

ГИМНАСТИКА

I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно-наглядные пособия |
|--------------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 8.1 | 1 | | Гигиенические требования к местам занятий гимнастикой, одежда и обувь занимающихся. | инструкции по ТБ |
| 2 | 8.1 | 1 | | Профилактика спортивного травматизма. Первая медицинская помощь при травмах. | Видео материалы |
| 3 | 8.1 | 0,5 | | Специфика спортивной гимнастики как вида спорта | схемы |
| 4 | 8.1 | 0,5 | | Классификация средств гимнастики. | схемы |
| 5 | 8.1 | 0,5 | | Терминология гимнастических упражнений (термины основных групп упражнений, правила записи гимнастических упражнений, способы образования терминов, правила сокращений). | Видео материалы |
| 6 | 8.1 | 0,5 | | Организация и проведение соревнований по гимнастике. Ошибки в техники выполнения упражнений на отдельных видах многоборья и сбавка за них. | видео-презентации |
| ИТОГО | | 4 | | | |

ГИМНАСТИКА II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 7 | 8.2 | 1 | 1 | Организация и проведение соревнований по гимнастике Правила соревнований и основы судейства. Права и обязанности членов судейской коллегии. Техника судейства. | Положение, протоколы |
| 8 | 8.2 | 2 | 2 | Характеристика упражнений на отдельных видах многоборья Классификация и основы техники о/п. Классификация и основы техники акробатических упражнений. Классификация и основы техники вольных упражнений. Основы техники упражнений на разновысоких брусьях, бревне. | видео-презентации |
| 9 | 8.2 | 1 | 1 | Техническая подготовка в гимнастике Содержание технической подготовки в | видео-презентации |

| | | | | | |
|--|--------------|----------|----------|--|--|
| | | | | гимнастике. Базовая техническая подготовка. Специальная техническая подготовка (прыжковая, стоечная, батутная, хореографическая, акробатическая): требования и содержание. | |
| | ИТОГО | 4 | 4 | | |

| ГИМНАСТИКА III курс | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|-------------|----------|--|--------------------------|
| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно-наглядные пособия |
| | | о/ф | з/ф | | |
| 10 | 8.3 | 0,5 | 0,5 | Физическая подготовка в гимнастике Значение и характеристика физической подготовки в гимнастике. Значение и характеристика СФП. Особенности развития силы в гимнастике. Особенности развития гибкости в гимнастике. Особенности воспитания выносливости в гимнастике. Особенности воспитания скоростных качеств в гимнастике | видео-презентации |
| 11 | 8.3 | 0,5 | 0,5 | 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 | 8.3 | 0,5 | 0,5 | 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 | 8.3 | 0,5 | 0,5 | Спортивный отбор и способы диагностирования способностей занимающихся Спортивный отбор. Методы диагностирования физических способностей занимающихся. Методы изучения личностных особенностей занимающихся | видео-презентации |
| | ИТОГО | 2 | 2 | | |
| | ВСЕГО | 10 | 6 | | |

БОКС**I курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|---|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 9.1 | 0,5 | | Гигиенические требования к местам занятий бокса, одежда и обувь занимающихся. | УМК |
| 2 | 9.1 | 0,5 | | Профилактика спортивного травматизма. Первая медицинская помощь при травмах. | видео- презентации |
| 3 | 9.1 | 0,5 | | Значение бокса для физического воспитания. | УМК |
| 4 | 9.1 | 0,5 | | Боевая стойка. | |
| 5 | 9.1 | 1 | | Финты и обманные действия на занятиях по боксу. | УМК |
| 6 | 9.1 | 1 | | Судейская практика по боксу. | |
| Итого: | | 4 | - | | |

БОКС**II курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|--|----------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 9.2 | 2 | 2 | Средства и методы совершенствования техники и тактики боксера. | Учебник, интернет- ресурсы |
| 2 | 9.2 | 1 | 1 | Правила соревнований по боку, классификация и терминология бокса, запрещенные удары в боксе. | УМК |
| 3 | 9.2 | 1 | 1 | Прямые, боковые и удары снизу. | видео- презентации |
| Итого: | | 4 | 4 | | |

БОКС**III курс**

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|---------------|--------------------------------|----------------|----------|---|----------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 9.3 | 0,5 | 0,5 | Текущие и перспективные планы тренировочного процесса. Характеристика разновидностей планирования учебно-тренировочного процесса и их направленности. | УМК |
| 2 | 9.3 | 0,5 | 0,5 | Физическая подготовка боксёра. | |
| 3 | 9.3 | 0,5 | 0,5 | Специально-физическая подготовка боксёра. | УМК |
| 4 | 9.3 | 0,5 | 0,5 | Средства и методы развития физических качеств. | Учебник, интернет- ресурсы |
| Итого: | | 2 | 2 | | |

БОРЬБА I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|----------|--------------------------------|----------------|-----|---|----------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 10.1 | 2 | | История развития различных видов борьбы. | Учебник, интернет- ресурсы |
| 2 | 10.1 | 2 | | Техника безопасности на занятиях борьбой. | |
| Итого: | | 4 | - | | |

БОРЬБА II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объе м часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|----------|--------------------------------|-----------------|-----|---|---------------------------------|
| | | оч. | з/ф | | |
| 1 | 10.2 | 2 | 2 | Организация мест занятий борьбой. Санитарные требования. Инвентарь и оборудование | Учебник |
| 2 | 10.2 | 2 | 2 | Методика отбора для занятий в секцию борьбы | Учебник |
| Итого: | | 4 | 4 | | |

БОРЬБА III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объе м часов | | Тема лекции | Учебно- наглядные пособия |
|----------|--------------------------------|-----------------|-----|--|---------------------------------|
| | | о/ ф | з/ф | | |
| 1 | 10.3 | 1 | 2 | Особенности занятий борьбой в группах НП, УТ, СС | Учебник |
| 2 | 10.3 | 1 | 2 | Правила соревнований и основы судейства в избранном виде борьбы | Методич. пособие |
| Итого: | | 2 | 2 | | |

Лабораторные занятия**ВОЛЕЙБОЛ****I курс**

| № п/п | Номер раздела дисцип лины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно- наглядные пособия |
|----------|------------------------------------|----------------|-----|--|---------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика обучения технике подачи мяча и ее разновидностям. | УМК |
| 2 | 1.1 | 1 | 0,5 | Методика обучения технике приема мяча. | УМК |
| 3 | 1.1 | 2 | 1 | Методика обучения технике выполнения нападающего удара. | УМК |
| 4 | 1.1 | 2 | 1 | Методика обучения блокированию и его разновидностям. | УМК |
| 5 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика развития скоростно-силовых качеств на начальном этапе подготовки волейболистов. | УМК |
| 6 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика развития скоростных способностей: быстроты реакции и перемещения на начальном этапе подготовки. | УМК |
| 7 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика воспитания гибкости. Применение упражнений стрейчинга в разминке. | УМК |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|--|-----|
| 8 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика обучения технике подачи мяча и ее разновидностям. | УМК |
| 9 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика обучения технике приема мяча. | УМК |
| 10 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика обучения технике выполнения нападающего удара. | УМК |
| 11 | 1.1 | 2 | 1 | Методика проведения подготовительной части УТЗ в группах НП. | УМК |
| 12 | 1.1 | 2 | 2 | Методика обучения технике перемещений – перемещений по зонам, основные стойки для различных амплуа в «волейболе». | УМК |
| 13 | 1.1 | 2 | 1,5 | Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении. Методика обучения тактике на начальном этапе подготовки. | УМК |
| 14 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика обучения индивидуальным тактическим защитным действиям игроков на начальном этапе подготовки. | УМК |
| 15 | 1.1 | 2 | 0,5 | СФП. Подвижные игры как средство физической подготовки. Совершенствование техники передачи снизу. | УМК |
| 16 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика развития силовых способностей волейболистов. Совершенствование техники подачи мяча. | УМК |
| 17 | 1.1 | 1 | 0,5 | Методика развития выносливости волейболистов. Совершенствование техники блокирования мяча. | УМК |
| 18 | 1.1 | 1 | 0,5 | Методика развития координационных способностей волейболистов на различных этапах подготовки. | УМК |
| 19 | 1.1 | 2 | 0,5 | Интегральная подготовка – игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3. Учебная игра. | УМК |
| 20 | 1.1 | 2 | 0,5 | Методика проведения отбора для занятий волейболом на начальном этапе подготовки. | УМК |
| 21 | 1.1 | 1 | 0,5 | Методика проведения УТЗ в группах НП. | УМК |
| 22 | 1.1 | 1 | 0,5 | Контроль ОФП и СФП. | УМК |
| 23 | 1.1 | 1 | 1 | Участие в соревнованиях. | |
| ИТОГО | | 40 | 16 | | |

ВОЛЕЙБОЛ II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 1.2 | 1 | 0,5 | Методика совершенствования технических навыков. | УМК |
| 2 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в нападении. | УМК |
| 3 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика совершенствования индивидуальных технико-тактических действий в защите. | УМК |
| 4 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика обучения групповым взаимодействиям в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. | УМК |
| 5 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика обучения групповым взаимодействиям в нападении: игроков зоны 4 и 2 с игроком зоны 3. | УМК |
| 6 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика обучения групповым взаимодействиям в защите. Взаимодействия игроков задней линии. | УМК |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|--|-----|
| 7 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика обучения групповым взаимодействиям в защите: выход на двойной блок. | УМК |
| 8 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: выполнение нападающего удара после приёма и передачи мяча на сетку. | УМК |
| 9 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика обучения командным взаимодействиям в нападении при организации обманного удара с передачи игроков 2 или 4 зон: начало, развертывание и завершение комбинации. | УМК |
| 10 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика обучения командным взаимодействиям при выведении игрока задней зоны на удар. | УМК |
| 11 | 1.2 | 1 | 0,5 | Методика проведения подготовительной части УТЗ | УМК |
| 12 | 1.2 | 1 | 0,5 | Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении. | УМК |
| 13 | 1.2 | 1 | 0,5 | Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в защите. | УМК |
| 14 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика обучения и совершенствования технической подготовки игроков «либеро». | УМК |
| 15 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика обучения командным взаимодействиям в нападении при организации атаки первым темпом. | УМК |
| 16 | 1.2 | 1 | 0,5 | Методика обучения командным взаимодействиям при организации атаки вторым темпом. | УМК |
| 17 | 1.2 | 1 | 0,5 | Силовая подготовка волейболистов на этапе углубленной специализации. | УМК |
| 18 | 1.2 | 1 | 0,5 | Методика организации контроля и самоконтроля тренировочных нагрузок. | УМК |
| 19 | 1.2 | 2 | 1 | Интегральная подготовка – учебные игры. | УМК |
| 20 | 1.2 | 2 | 0,5 | Методика проведения УТЗ | УМК |
| 21 | 1.2 | 6 | 0,5 | Организация системы отбора на этапе углубленной специализации: комплектование команды, определение игровых амплуа. | УМК |
| 22 | 14 | 1 | 1 | Контроль ТТП и СФП. | УМК |
| ИТОГО | | 40 | 12 | | |

ВОЛЕЙБОЛ III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|--|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 1.3 | 1 | | Методика обучения и совершенствования тактическим расстановкам. | УМК |
| 2 | 1.3 | 1 | 0,5 | Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в защите. | УМК |
| 3 | 1.3 | 2 | 0,5 | Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении. | УМК |
| 4 | 1.3 | 2 | 0,5 | Методика обучения командным действиям при взаимодействии игроков 5, 6, 1 зоны с игроком 3 зоной. | УМК |
| 5 | 1.3 | 1 | | Методика специальной физической подготовки на | УМК |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|----------|--|-----|
| | | | | этапе углубленной специализации. | |
| 6 | 1.3 | 1 | 1 | Интегральная подготовка: учебные игры. | УМК |
| 7 | 1.3 | 1 | | Управление командой в ходе учебно-тренировочного процесса. | УМК |
| 8 | 1.3 | 1 | | Методика психологической подготовки игроков: психотехнические упражнения, аутотренинг, методы психологического исследования. | УМК |
| 9 | 1.3 | 1 | | Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля. | УМК |
| 10 | 1.3 | 1 | | Контроль ТТП и СФП. | УМК |
| 11 | 1.3 | 1 | 1 | Методика обучения и совершенствования тактическим расстановкам. | УМК |
| 12 | 1.3 | 1 | | Методика обучения и совершенствования групповых взаимодействий в защите: подстраховка от скидок за блокирующих. | УМК |
| 13 | 1.3 | 2 | | Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении: при выполнении передач на сетку. | УМК |
| 14 | 1.3 | 2 | 1 | Интегральная подготовка: интегрированные упражнения СФП+техника; техника+тактика. | УМК |
| 15 | 1.3 | 1 | 0,5 | Методика обучения командным действиям при взаимодействии игроков 5, 6, 1 зоны с игроком 3 зоной. | УМК |
| 16 | 1.3 | 1 | 1 | Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение III разряда. Методика судейства. | |
| ИТОГО | | 20 | 6 | | |

ФУТБОЛ I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 2.1 | 1 | 0,5 | Технология обучения перемещения на поле, перемещения с мячом и без мяча. | УМК |
| 2 | 2.1 | 2 | 0,5 | Технология обучения технике передач и остановки мяча. Передачи с места и в движении. Остановка мяча подошвой и внутренней частью стопы. | УМК |
| 3 | 2.1 | 2 | 0,5 | Технология обучения технике ведения мяча. Финты. | УМК |
| 4 | 2.1 | 2 | 0,5 | Технология обучения технике ударов по воротам – удар с места, в движении, в одно касание. Штрафные удары. | УМК |
| 5 | 2.1 | 2 | 0,5 | Технология обучения действиям вратаря. Взаимодействие вратаря с полевыми игроками. | УМК |
| 6 | 2.1 | 2 | 0,5 | Технология обучения технике защиты: отбор мяча, перехват, силовая борьба. | УМК |
| 7 | 2.1 | 1 | 1 | Методика развития скоростных способностей: быстроты движений и перемещения на начальном этапе подготовки. | УМК |
| 8 | 2.1 | 1 | 1 | Методика развития скоростно-силовых качеств на начальном этапе подготовки футболистов. | УМК |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|--|-----|
| 9 | 2.1 | 1 | 1 | Методика развития скоростно-силовой выносливости. | УМК |
| 10 | 2.1 | 2 | 1 | Методика проведения подготовительной части УТЗ в группах начальной подготовки. | УМК |
| 11 | 2.1 | 2 | 0,5 | Технология обучения игре корпусом и головой. | УМК |
| 12 | 2.1 | 2 | 0,5 | Технология обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении. Обучение тактике на этапе начальной подготовки (НП). | УМК |
| 13 | 2.1 | 2 | 0,5 | Технология обучения индивидуальным тактическим действиям в защите на начальном этапе подготовки. | УМК |
| 14 | 2.1 | 2 | 0,5 | Специальная физическая подготовка на начальном этапе. Подвижные игры как средство физической подготовки. | УМК |
| 15 | 2.1 | 2 | 0,5 | Методика развития силовых способностей футболистов на начальном этапе подготовки. | УМК |
| 16 | 2.1 | 2 | 0,5 | Методика развития выносливости (общей и специальной) на этапе НП футболистов. | УМК |
| 17 | 2.1 | 2 | 1 | Методика проведения отбора для занятий футболом на начальном этапе подготовки. | УМК |
| 18 | 2.1 | 2 | 1 | Интегральная подготовка – игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3. | УМК |
| 19 | 2.1 | 2 | 1 | Методика проведения УТЗ в группах начальной подготовки. | УМК |
| 20 | 2.1 | 2 | 1 | Контроль ОФП и СФП. | УМК |
| 21 | 2.1 | 4 | 2 | Участие в соревнованиях | |
| ИТОГО | | 40 | 16 | | |

ФУТБОЛ II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 2.2 | 2 | 0,5 | Технология совершенствования технических навыков в сочетании различных приемов и финтов. | УМК |
| 2 | 2.2 | 2 | 0,5 | Технология совершенствования индивид. ТТД в нападении и защите (подвижные игры и игровые упражнения 2х2, 2х3, 3х3). | УМК |
| 3 | 2.2 | 1 | 0,5 | Методика развития скоростных способностей на этапе углубленной специализации. | УМК |
| 4 | 2.2 | 1 | 0,5 | Методика воспитания скоростно-силовых качеств. | УМК |
| 5 | 2.2 | 2 | 0,5 | Методика развития координационных способностей футболистов на различных этапах подготовки. | УМК |
| 6 | 2.2 | 2 | 0,5 | Технология обучения групповым взаимодействиям в нападении: забегания, скрест, восьмерка. | УМК |
| 7 | 2.2 | 1 | 0,5 | Технология обучения групповым взаимодействиям в нападении при взаимодействии с вратарем. | УМК |
| 8 | 2.2 | 1 | 0,5 | Технология обучения групповым взаимодействиям в защите: передача игроков, подстраховка. | УМК |
| 9 | 2.2 | 2 | | Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: игровые упражнения. | УМК |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|---|-----|
| 10 | 2.2 | 2 | 0,5 | Технология обучения командным взаимодействиям в нападении при организации контратаки: перехват мяча, отрыв и завершающий удар. | УМК |
| 11 | 2.2 | 2 | 0,5 | Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционного нападения. | УМК |
| 12 | 2.2 | 1 | 1 | Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, судейство. | УМК |
| 13 | 2.2 | 1 | 0,5 | Скоростно-силовая подготовка футболистов на этапе углубленной специализации. | УМК |
| 14 | 2.2 | 2 | 0,5 | Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: держание и отбор мяча 1х2, 2х2, 3х2. | УМК |
| 15 | 2.2 | 2 | 0,5 | Технология обучения командным взаимодействиям в позиционном нападении. | УМК |
| 16 | 2.2 | 2 | 0,5 | Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционной защиты: персональная и зонная защита. | УМК |
| 17 | 2.2 | 2 | 0,5 | Комплектование команды, определение игровых амплуа. | УМК |
| 18 | 2.2 | 1 | 0,5 | Методика проведения УТЗ в учебно-тренировочных группах 1-3 годов обучения. | УМК |
| 19 | 2.2 | 2 | 0,5 | Методика организации контроля и самоконтроля тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки. | УМК |
| 20 | 2.2 | 2 | 0,5 | Интегральная подготовка – учебные игры. | УМК |
| 21 | 2.2 | 6 | 1 | Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований по футболу: статистика, судейство. | |
| 22 | 2.2 | 1 | 1 | Контроль ТТП и СФП | УМК |
| ИТОГО | | 40 | 12 | | |

ФУТБОЛ III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 2.3 | 1 | | Технология обучения и совершенствования индивидуальных действий в защите. | УМК |
| 2 | 2.3 | 1 | 0,5 | Технология обучения и совершенствования зонной системы защиты (2+2, 1+2+1, 3+1). | УМК |
| 3 | 2.3 | 1 | 0,5 | Технология обучения и совершенствования групповых взаимодействий в нападении: забегания, скрест, сброс мяча под удар. | УМК |
| 4 | 2.3 | 1 | 0,5 | Технология обучения и совершенствования групповых взаимодействий в защите: подстраховка, групповой отбор мяча. | УМК |
| 5 | 2.3 | 1 | 0,5 | Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: квадрат 4х1, 4х2 в одно и два касание. | УМК |
| 6 | 2.3 | 1 | | Методика специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования. | УМК |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|----------|---|-------------------|
| 7 | 2.3 | 1 | 0,5 | Интегральная подготовка: интегрированные упражнения СФП+техника; техника + тактика. | УМК |
| 8 | 2.3 | 1 | | Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля. | УМК |
| 9 | 2.3 | 1 | | Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: игровые упражнения. | УМК |
| 10 | 2.3 | 1 | 0,5 | Технология обучения командным взаимодействиям в нападении при организации быстрой атаки: игра со «столбом». | УМК |
| 11 | 2.3 | 1 | 0,5 | Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционного нападения: выход из обороны, восьмерка, переход середины площадки через фланги и середину. | УМК |
| 12 | 2.3 | 1 | | Методика специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования. | УМК |
| 13 | 2.3 | 2 | 0,5 | Интегральная подготовка: учебные игры. | УМК |
| 14 | 2.3 | 1 | 0,5 | Методика психологической подготовки игроков. | УМК |
| 15 | 2.3 | 1 | 0,5 | Управление командой в ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований. | УМК |
| 16 | 2.3 | 1 | | Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля. | УМК |
| 17 | 2.3 | 1 | | Контроль ТПП и СФП. | УМК |
| 18 | 2.3 | 2 | 1 | Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение III разряда. Механика судейства. | Видео-презентация |
| ИТОГО | | 20 | 6 | | |

БАСКЕТБОЛ I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|--|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 3.1 | 2 | 1 | Методика обучения базовым стойкам и перемещениям. Разновидности ходьбы и бега. Функции игроков в зонах. | практикум |
| 2 | 3.1 | 2 | 1 | Методика развития специальной силы. Методика обучения технике передвижения в защитной стойке, остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки | практикум |
| 3 | 3.1 | 2 | 0,5 | Совершенствование техники обучения технике передач мяча с места и в движении. Методика обучения ее разновидностям. | практикум |
| 4 | 3.1 | 2 | 0,5 | Методика развития специальной быстроты. Методика обучения технике ведения мяча в баскетболе на месте и в движении. Финты. | практикум |
| 5 | 3.1 | 2 | 1 | Совершенствование техники финтов. Методика обучения ее разновидностям. | практикум |
| 6 | 3.1 | 2 | 0,5 | Методика развития специальной ловкости. | практикум |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|---|-----------|
| | | | | Методика обучения технике бросков мяча в корзину – техника броска одной рукой, бросок мяча в корзину в движении (с двух шагов и в прыжке). | |
| 7 | 3.1 | 2 | 1 | Методика обучения технике штрафного броска. | практикум |
| 8 | 3.1 | 2 | 1 | Методика развития прыжковой выносливости. Методика обучения технике выполнения трехочкового броска в корзину. | практикум |
| 9 | 3.1 | 2 | 0,5 | Методика проведения подготовительной части УТЗ в группах НП. | практикум |
| 10 | 3.1 | 2 | 1 | Технология дальнейшего обучения технике перемещений – стойки и передвижения в защитной стойке, остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки. | практикум |
| 11 | 3.1 | 2 | 0,5 | Структура изучения техники – начальный этап изучения приема. Технология обучения технике передач мяча. | практикум |
| 12 | 3.1 | 2 | 0,5 | Технология обучения технике ведения мяча в баскетболе. Финты. | практикум |
| 13 | 3.1 | 2 | 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 | 3.1 | 2 | 1 | Сочетание изученных приемов на этапе начального разучивания и закрепления приема. Усложнение условий выполнения технического приема. | практикум |
| 15 | 3.1 | 2 | 1 | Технология обучения технике защиты: накрывание, выбивание, перехват, вырывание мяча. | практикум |
| 16 | 3.1 | 2 | 1 | Методика развития скоростно-силовых качеств на начальном этапе подготовки баскетболистов. | практикум |
| 17 | 3.1 | 2 | 1 | Методика воспитания гибкости. Применение упражнений стрейчинга в разминке. | практикум |
| 18 | 3.1 | 2 | 1 | Методика проведения подготовительной части УТЗ по баскетболу в группах НП, с учащимися СДЮШОР. | практикум |
| 19 | 3.1 | 4 | 1 | Участие в соревнованиях. | практикум |
| ИТОГО | | 40 | 16 | | |

БАСКЕТБОЛ II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|--|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 3.2 | 2 | | Технология обучения технике перемещений – стойки и передвижения в защитной стойке, остановки (шагом, прыжком), повороты, прыжки. | практикум |
| 2 | 3.2 | 2 | 0,5 | Технология обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении. Обучение тактике на начальном этапе подготовки. | практикум |
| 3 | 3.2 | 2 | 0,5 | Технология обучения индивидуальным тактическим действиям в защите на начальном этапе подготовки. | практикум |
| 4 | 3.2 | 2 | 0,5 | Специальная физическая подготовка начальном этапе. Подвижные игры как средство физической | практикум |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|---|-----------|
| | | | | подготовки. | |
| 5 | 3.2 | 2 | 0,5 | Методика развития силовых способностей баскетболистов на начальном этапе подготовки. | практикум |
| 6 | 3.2 | 2 | 05 | Методика развития выносливости (общей и специальной) на УТЗ по баскетболу | практикум |
| 7 | 3.2 | 2 | 0,5 | Интегральная подготовка – игровые упражнения 1x1, 2x2,3x3. | практикум |
| 8 | 3.2 | 2 | 1 | Методика проведения УТЗ по баскетболу в группах НП. | практикум |
| 9 | 3.2 | 2 | 1 | Контроль ОФП и СФП. | практикум |
| 10 | 3.2 | 2 | | Технология совершенствования технических навыков в сочетании различных приемов и финтов. | практикум |
| 11 | 3.2 | 2 | 0,5 | Технология совершенствования индивид. технико-тактических действий в нападении и защите (подвижные игры и игровые упражнения 1x1). | практикум |
| 12 | 3.2 | 2 | 0,5 | Методика развития координационных способностей баскетболистов на различных этапах подготовки. | практикум |
| 13 | 3.2 | 2 | 0,5 | Технология обучения групповым взаимодействиям в нападении в 2-х: заслоны, отдай мяч и выходи, двойка. | практикум |
| 14 | 3.2 | 2 | 1 | Технология обучения групповым взаимодействиям в нападении в 3-х: малая восьмерка, треугольник, тройка. | практикум |
| 15 | 3.2 | 2 | 0,5 | Технология обучения групповым взаимодействиям в защите: проскальзывание, переключение. | практикум |
| 16 | 3.2 | 2 | 1 | Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: игровые упражнения 1x1,1x2,2x2. | практикум |
| 17 | 3.2 | 2 | 1 | Технология обучения командным взаимодействиям в нападении при организации быстрого прорыва: начло, развертывание и завершение комбинации. | практикум |
| 18 | 3.2 | 2 | 1 | Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционного нападения: 1-3-1, 2-3. | практикум |
| 19 | 3.2 | 2 | 1 | Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований: положение о соревнованиях, судейство. | практикум |
| ИТОГО | | 40 | 12 | | |

БАСКЕТБОЛ III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 3.3 | 1 | | Силовая подготовка баскетболистов. | практикум |
| 2 | 3.3 | 1 | 0,5 | Технология совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и защите: игровые упражнения 1x1,1x2,2x2. | практикум |
| 3 | 3.3 | 1 | 0,5 | Технология обучения командным взаимодействиям в нападении при организации быстрого прорыва: начло, развертывание и завершение комбинации. | практикум |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|----------|--|-----------|
| 4 | 3.3 | 1 | | Технология обучения командным взаимодействиям при организации позиционного нападения: 1-3-1, 2-3. | практикум |
| 5 | 3.3 | 1 | 0,5 | Организация системы отбора на этапе специализации: комплектование команды, определение игровых амплуа. | практикум |
| 6 | 3.3 | 1 | | Методика проведения УТЗ по баскетболу. | практикум |
| 7 | 3.3 | 1 | 0,5 | Методика организации контроля и самоконтроля тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки | практикум |
| 8 | 3.3 | 1 | 1 | Методика специальной физической подготовки у баскетболистов. | практикум |
| 9 | 3.3 | 5 | 0,5 | Интегральная подготовка: интегративные упражнения СФП+техника, техника+тактика. | практикум |
| 10 | 3.3 | 1 | 1 | Управление командой в ходе соревнований. | практикум |
| 11 | 3.3 | 1 | | Научно-исследовательская работа: тестирование и анализ результатов | практикум |
| 12 | 3.3 | 1 | 1 | Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля. | практикум |
| 13 | 3.3 | 4 | 0,5 | Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение 3-го разряда по баскетболу. Методика судейства. | практикум |
| ИТОГО | | 20 | 6 | | |

ГАНДБОЛ I курс

| № п/п | № разд. дисц. | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-нагляд. пособия |
|-------|---------------|-------------|-----|---|------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1. | 4.1. | 2 | 1 | Обучение технике перемещений – в защите и в нападении, остановки шагом, прыжком. Изменение направления по сигналу Финты без мяча. | УМК |
| 2. | 4.1. | 2 | 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. | 4.1. | 2 | 1 | Обучение технике ведения мяча в гандболе (одноударное и многоударное). Ведение мяча по прямой и с изменением направления; Ведения мяча с изменением скорости. Ведение мяча с переводами перед собой, за спиной, между ногами. Ведение мяча с поворотами. | УМК |
| 4. | 4.1. | 2 | 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. | 4.1. | 2 | 1 | Обучения технике бросков мяча по воротам – в опоре и в прыжке. Обучение технике штрафного семиметрового броска, бросок мяча одной рукой с опорного положения | УМК |

| | | | | | |
|--------------|------|-----------|-----------|--|-----|
| | | | | с места, в движении, с ближней дистанции, со средней дистанции, с дальней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке. | |
| 6. | 4.1. | 2 | 1 | Методика развития скоростно-силовых способностей. Специальные упражнения для развития «взрывной силы». | УМК |
| 7. | 4.1. | 2 | 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. | 4.1. | 2 | 1 | Методика развития ловкости игровым методом. Специальные упражнения для развития координационных способностей. | УМК |
| 9. | 4.1. | 3 | 1 | Обучение технике игры вратаря – приемы защиты ворот. Стойка вратаря. Перемещения в воротах и вратарской зоне. Задержание мяча вратарем различными способами.. | УМК |
| 10. | 4.1. | 3 | 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. | 4.1. | 3 | 1 | Развитие скоростной выносливости в игровых упражнениях 2Х2, 3Х3. | УМК |
| 12. | 4.1. | 3 | 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. | 4.1. | 3 | 1 | Методика развития силовых способностей в гандболе методом круговой тренировки. | УМК |
| 14. | 4.1. | 3 | 1 | Проведение подготовительной части секционного занятия по гандболу в школе. | УМК |
| 15. | 4.1. | 3 | 1 | Контроль ОФП и СФП. Содержание и методика проведения контрольных испытаний по физической подготовленности гандболистов: Содержание и методика проведения контрольных испытаний по технической подготовке гандболистов. | УМК |
| 16. | 4.1. | 3 | 1 | СФП. Учебная игра 3х3, 5х5, 7х7. Практика судейства. | УМК |
| ИТОГО | | 40 | 16 | | |

ГАНДБОЛ II курс

| № п/п | № разд. дисц. | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-нагляд. пособия |
|-------|---------------|-------------|-----|---|------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1. | 4.2. | 3 | 1 | Обучение технике перемещений – в защите и в нападении, остановки шагом, прыжком. Изменение направления по сигналу Финты без мяча. | УМК |

| | | | | | |
|--------------|------|-----------|-----------|---|-----|
| 2. | 4.2. | 3 | 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. | 4.2. | 3 | 1 | Обучение технике ведения мяча в гандболе (одноударное и многоударное). Ведение мяча по прямой и с изменением направления; Ведения мяча с изменением скорости. Ведение мяча с переводами и с поворотами. | УМК |
| 4. | 4.2. | 3 | 1 | Методика развития скоростных качеств: быстроты реакции, перемещения на начальном этапе подготовки. Специально-подготовительные упражнения для развития быстроты (старты, ускорения по сигналу). | УМК |
| 5. | 4.2. | 3 | 1 | Обучения технике бросков мяча по воротам – в опоре и в прыжке. Обучение технике штрафного 7 м-го 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. | 4.2. | 3 | 1 | Методика развития скоростно-силовых способностей. Специальные упражнения для развития «взрывной силы». | УМК |
| 7. | 4.2. | 3 | 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. | 4.2. | 3 | 1 | Методика развития ловкости. Упражнения для развития координационных способностей. | УМК |
| 9. | 4.2. | 4 | 1 | Обучение технике игры вратаря – приемы защиты ворот. Стойка вратаря. Перемещения в воротах и вратарской зоне. Задержание мяча вратарем различными способами.. | УМК |
| 10. | 4.2. | 4 | 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. | 4.2. | 4 | 1 | Развитие скоростной выносливости в игровых упражнениях 2Х2, 3Х3. | УМК |
| 12. | 4.2. | 4 | 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 |
| ИТОГО | | 40 | 12 | | |

ГАНДБОЛ III курс

| № п/п | № разд. дисц. | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-нагляд. пособия |
|--------------|---------------|-------------|----------|---|------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1. | 4.2. | 3 | 1 | 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. | 4.2. | 3 | 1 | Выполнение противодействий в ситуациях 2х2; 3х3; 4х4 на ограниченном участке площадки или по всей площадке без атаки ворот. | УМК |
| 3. | 4.2. | 3 | 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 мяча в игру из-за пределов площадки (основные взаимодействия). | УМК |
| 4. | 4.2. | 3 | 1 | Методика обучение взаимодействиям с одним линейным игроком: начальная расстановка, основные перемещения и действия игроков, передачи мяча, варианты продолжения и завершения взаимодействий | УМК |
| 5. | 4.2. | 4 | 1 | Интегральная подготовка. Учебные игры с нападением против зонной защиты в различной расстановке | УМК |
| 6. | 4.2. | 4 | 1 | Контроль ТТП и СФП. | УМК |
| ИТОГО | | 20 | 6 | | |

ГРЕБЛЯ I, II, III курсы

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 5 | 8 | 4 | Структура и особенность техники гребли стиля Розенберга. | УМК |
| 2 | 5 | 8 | 2 | Структура и особенность техники гребли стиля Гринько. | УМК |
| 3 | 5 | 8 | 2 | Структура и особенность техники гребли стиля Адама. | УМК |
| 4 | 5 | 6 | 2 | Структура и особенность техники гребли стиля ГДР. | УМК |
| 5 | 5 | 8 | 4 | Равномерное гребля на длинные дистанции. | УМК |
| 6 | 5 | 8 | 2 | Переменно-техническая гребля. | УМК |
| 7 | 5 | 8 | 2 | Техническая гребля по элементам. | |
| 8 | 5 | 6 | 2 | Скоростно-силовая гребля. | |
| 9 | 5 | 6 | 2 | Контрольно-переводные соревнования по гребле. | УМК |
| 10 | 5 | 4 | 2 | Учебная практика по обучению гребле и проведению учебно-тренировочного занятия. | УМК |
| 11 | 5 | 6 | 2 | Специальные упражнения гребца на суше и на воде. | УМК |
| 12 | 5 | 4 | 2 | Методика проведения подготовительной части УТЗ в группах начальной подготовки. | УМК |

| | | | | | |
|-------|---|------------|-----------|--|-----------|
| 13 | 5 | 6 | 2 | Игры и средства восстановления при обучении гребли. | УМК |
| 14 | 5 | 4 | 2 | Интегральная подготовка – учебные игры. | УМК |
| 15 | 5 | 6 | 1 | Контроль ОФП и СФП. | протоколы |
| 16 | 5 | 4 | 1 | Особенности проведения приемно-переводных нормативов в гребном спорте. | |
| ИТОГО | | 100 | 34 | | |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

І курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----------|--|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 6.1 | 4 | 2 | Техника выполнения общеразвивающих упражнений в различных видах легкой атлетики. | УМК |
| 2 | 6.1 | 4 | 2 | Техника выполнения специальных и подготовительных упражнений в различных видах легкой атлетики. | УМК |
| 3 | 6.1 | 4 | 2 | Техника согласованности движений в различных видах легкой атлетики. | УМК |
| 4 | 6.1 | 4 | 2 | Методы выполнения тренировочных заданий; равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой. | УМК |
| 5 | 6.1 | 4 | 2 | Игры в процессе овладения и совершенствования навыков. | УМК |
| 6 | 6.1 | 4 | 2 | Игры в процессе овладения и совершенствования навыков. | УМК |
| 7 | 6.1 | 4 | 2 | Контроль ОФП и СФП. | УМК |
| 8 | 6.1 | 12 | 2 | Участие в соревнованиях | Документы по судейству |
| ИТОГО | | 40 | 16 | | |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ІІ курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 6.2 | 4 | 1 | Технология совершенствования технической техники различных видов легкой атлетики. | УМК |
| 2 | 6.2 | 4 | 1 | Методика воспитания скоростных качеств в различных видах легкой атлетики. | УМК |
| 3 | 6.2 | 4 | 1 | Методика развития координационных способностей легкоатлетов на различных этапах подготовки. | УМК |
| 4 | 6.2 | 4 | 1 | Методика проведения УТЗ в группах начальной подготовки 1-3 годов обучения. | УМК |
| 5 | 6.2 | 4 | 1 | Методика проведения УТЗ в учебно-тренировочных группах 1-2 годов обучения. | УМК |
| 6 | 6.2 | 4 | 1 | Методика проведения УТЗ в учебно-тренировочных группах 3 года обучения. | УМК |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|---|-------------------------------|
| 7 | 6.2 | 4 | 1 | Методика организации контроля и самоконтроля тренировочных нагрузок на различных этапах подготовки. | УМК |
| 8 | 6.2 | 4 | 1 | Организация системы отбора для занятий легкой атлетикой: виды и методы отбора, процедура проведения. | УМК Документы судейства |
| 9 | 6.2 | 6 | 3 | Участие в соревнованиях. Организация и проведение соревнований легкой атлетике: положение о соревнованиях, судейство. | |
| | 6.2 | 2 | 1 | Контроль ОФП и СФП | УМК |
| ИТОГО | | 40 | 12 | | |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|--------------|--------------------------|-------------|----------|--|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 6.3 | 4 | 1 | Методика обучения технике легкоатлетических видов в зависимости от этапа многолетней подготовки | УМК |
| 2 | 6.3 | 4 | 1 | Совершенствование техники легкоатлетических видов. | УМК |
| 3 | 6.3 | 4 | 1 | Методика специальной физической подготовки на этапе спортивного совершенствования. | УМК |
| 4 | 6.3 | 4 | 1 | Планирование тренировочной нагрузки в зависимости от задач этапа подготовки и результатов текущего контроля. | УМК |
| 5 | 6.3 | 2 | 1 | Контроль ОФП и СФП. | УМК |
| 6 | 6.3 | 2 | 1 | Участие в соревнованиях, подтверждение или выполнение III разряда. | Документы судейства |
| ИТОГО | | 20 | 6 | | |

ПЛАВАНИЕ
I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|--|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 7.1 | 1 | 0,5 | Техника выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений | УМК |
| 2 | 7.1 | 1 | 0,5 | Специальные упражнения пловца | УМК |
| 3 | 7.1 | 1 | 0,5 | Статическое плавание. Показатели равновесия тела в воде. | УМК |
| 4 | 7.1 | 1 | 0,5 | Динамическое плавание Характеристики движений. | УМК |
| 5 | 7.1 | 4 | 1 | Основы техники плавания способом кроль на спине. | УМК |
| 6 | 7.1 | 4 | 1 | Основы техники плавания способом брасс. | УМК |
| 7 | 7.1 | 6 | 1 | Основы техники плавания способом кроль на груди. | УМК |
| 8 | 7.1 | 4 | 1 | Основы техники плавания способом дельфин. | УМК |
| 9 | 7.1 | 2 | 1 | Специальная силовая подготовка пловца на суше и в воде | УМК |
| 10 | 7.1 | 2 | 1 | Специальные упражнения пловца для профилактики травм | УМК |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|--|-----|
| 11 | 7.1 | 4 | 1 | Основы техники стартового прыжка и старта из воды. Фазы выполнения. | УМК |
| 12 | 7.1 | 4 | 1 | Основы техники выполнения поворота «кувырком» и «маятник». Фазы выполнения поворота. | УМК |
| 13 | 7.1 | 8 | 1 | Методика обучения технике спортивных способов плавания | УМК |
| 14 | 7.1 | 2 | 1 | Методика обучения технике стартов | УМК |
| 15 | 7.1 | 2 | 1 | Методика обучения технике поворотов. | УМК |
| 16 | 7.1 | 36 | 1 | Общая и специальная физическая подготовка | УМК |
| 17 | 7.1 | 8 | 1 | Игровая и прыжковая подготовка пловца | УМК |
| 18 | 7.1 | 4 | 1 | Участие в соревнованиях | УМК |
| ИТОГО | | 40 | 16 | | |

ПЛАВАНИЕ II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|--------------|--------------------------|-------------|-----------|---|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 7.2 | 2 | 0,5 | Особенности задач, содержания и методики тренировки на отдельных этапах. | УМК |
| 2 | 7.2 | 4 | 1 | Техника плавания способом кроль на спине. | УМК |
| 3 | 7.2 | 4 | 1 | Техника плавания способом брасс. | УМК |
| 4 | 7.2 | 4 | 1 | Техника плавания способом кроль на груди. | УМК |
| 5 | 7.2 | 4 | 1 | Техника плавания способом дельфин. | УМК |
| 6 | 7.2 | 2 | 1 | Техника стартового прыжка и старта из воды. Фазы выполнения. | УМК |
| 7 | 7.2 | 2 | 1 | Техника выполнения поворота «кувырком» и «маятник». Фазы выполнения поворота. | УМК |
| 8 | 7.2 | 1 | 0,5 | Морфо-функциональные и гидродинамические показатели пловцов | УМК |
| 9 | 7.2 | 1 | 0,5 | Анатомические и физиологические особенности движений пловца | УМК |
| 10 | 7.2 | 4 | 1 | Методика начального обучения плаванию | УМК |
| 11 | 7.2 | 2 | 1 | Методика обучения плаванию людей различного возраста | УМК |
| 12 | 7.2 | 4 | 1 | Организация соревнований по плаванию среди детей, школьников и студентов | УМК |
| 13 | 7.2 | 2 | 1 | Участие в соревнованиях | УМК |
| 14 | 7.2 | 4 | 0,5 | Особенности физической подготовки пловцов | УМК |
| ИТОГО | | 40 | 12 | | |

ПЛАВАНИЕ III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|--|--------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 7.3 | 12 | 0,5 | Особенности задач, содержания и методики тренировки на отдельных этапах. | УМК |
| 2 | 7.3 | 2 | 0,5 | Контроль соревновательных и тренировочных | УМК |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|----------|--|-----|
| | | | | нагрузок в плавании. | |
| 3 | 7.3 | 6 | 0,5 | Методика обучения технике спортивных способов плавания | УМК |
| 4 | 7.3 | 6 | 0,5 | Методика обучения технике стартов | УМК |
| 5 | 7.3 | 6 | 0,5 | Методика обучения технике поворотов | УМК |
| 6 | 7.3 | 4 | | Работоспособность в плавании и средства ее восстановления | УМК |
| 7 | 7.3 | 4 | 1 | Организация соревнований по плаванию среди детей, школьников и студентов | УМК |
| 8 | 7.3 | 6 | 0,5 | Особенности многолетней подготовки пловцов. | УМК |
| 9 | 7.3 | 10 | 1 | Методика обучения плаванию людей различного возраста | УМК |
| 10 | 7.3 | 10 | | Технология физической подготовки пловцов. | УМК |
| 11 | 7.3 | 2 | | Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по плаванию. Предупреждение травм. | УМК |
| 12 | 7.3 | 2 | | Контрольно-технические нормативы в плавании | УМК |
| 13 | 7.3 | 4 | 1 | Участие в соревнованиях | |
| ИТОГО | | 20 | 6 | | |

ГИМНАСТИКА
Девушки I-II-III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|--|---|--|---|
| | | о\ф | з\ф | | |
| 1 | 8 | <u>1(1)</u> <u>1(2)</u> | <u>0,5(1)</u> <u>0,5(2)</u> | Разновидности ходьбы и бега | |
| 2 | 8 | <u>1(1)</u> <u>1(2)</u> <u>1(3)</u> | <u>0,5(1)</u> <u>0,5(2)</u> | Комплексы ОРУ разной направленности | Показ упр. Метод. пособие |
| 3 | 8 | <u>по 2</u> | <u>по 2</u> | Хореографическая подготовка Классический тренаж Хореография на бревне | Показ упр. Метод. пособие |
| 4 | 8 | <u>29(1)</u> <u>29(2)</u> <u>10(3)</u> | <u>8(1)</u> <u>6(2)</u> <u>3(3)</u> | УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ | |
| 5 | 8 | | | Опорный прыжок Фазы опорного прыжка. Спортивные опорные прыжки квалификационной программы категории «Б». Прикладные прыжки (с трамплина и т.п.) | |
| 6 | 8 | | | Упражнения на брусьях разной высоты <u>Размахивания, перемахи, подъемы, опускания</u> Размахивание изгибами в висе на в/ж Размахивание изгибами в висе на в/ж и вис присев на нижней жерди Размахивание изгибами в висе на в/ж с перемахом согнув ноги в вис лежа Из вися перемах одной в вис ноги врозь правой (левой) на нижней жерди. | Схемы, учебники по гимнастике Показ упр. Метод. Пособие, видео |

| | | | | |
|---|---|--|---|---|
| | | | <p>Из виса лежа на нижней жерди разноименный круг одной назад с поворотом</p> <p>Одноименные перемахи из упора на н/ж</p> <p>Из виса лежа на н/ж поворот в сед на бедре.</p> <p>Круг одной с поворотом на 270° в разноименную сторону в сед на бедре.</p> <p>Из виса присев на н/ж подъем рывком в упор на в/ж.</p> <p>Опускание вперед в вис лежа на н/ж и назад в вис.</p> <p>Из виса присев на одной другая вперед, подъем переворотом в упор на в/ж.</p> <p>Из виса лежа на н/ж одноименные и разноименные перемахи и скрещение.</p> <p>Из упора перемах согнув ногу в упор ноги врозь, упор присев на н/ж</p> <p><u>Обороты</u> - вперед из упора ноги врозь правой (левой); назад из упора</p> <p><u>Соскоки.</u></p> <p>Из седа на бедре на н/ж соскок прогибаясь.</p> <p>Из седа на бедре на н/ж соскок прогибаясь с поворотом кругом (хватом сзади и обратным хватом у колена).</p> <p>Из упора сидя соскок махом вперед, тоже но с поворотом направо и налево.</p> <p>Из упора сидя соскок углом назад с поворотом.</p> <p>Из упора ноги врозь правой (левой) на н/ж соскок перемахом одной вперед или назад с поворотом на 90°.</p> <p>Круговой соскок углом назад.</p> <p>Из упора на в/ж соскок махом назад прогнувшись.</p> <p>Из виса лежа на подколенках на н/ж, оборот на подколенках в соскок</p> <p>Обязательная комбинация.</p> <p>Произвольная комбинация.</p> | |
| 7 | 8 | | <p>Упражнения на бревне</p> <p><u>Вскоки.</u></p> <p>Из стойки продольно с прыжка упор с опорой одной и переход в упор на колени другой ноги.</p> <p>С прыжка перемах одной с поворотом в сед ноги врозь.</p> <p>Из стойки поперек с прыжка сед на бедре.</p> <p>С косого разбега вскок на одну другая в равновесие, руки в стороны.</p> <p>С разбега вскок в упор присев.</p> <p>Махом назад перемах одной в сед ноги врозь.</p> <p>С прыжка упор присев на одной, другую в сторону.</p> <p>В упор согнувшись ноги врозь.</p> <p>Из стойки поперек с прыжка «спичак» с упора на согнутых руках в упор</p> | <p>Схемы, учебники по гимнастике</p> <p>Показ упр. Метод. Пособие, видео</p> <p>Методические рекомендации</p> |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>Кувырок вперед</p> <p><u>Равновесия.</u></p> <p>Равновесие на одной ноге продольно и поперек.</p> <p>Равновесие на одной ноге захватом за колено или носок свободной ноги.</p> <p>Равновесие на носке с полусогнутой вперед, свободной ногой и разноименным положением рук.</p> <p><u>Разнообразные передвижения</u></p> <p><u>Хореографические упражнения</u></p> <p><u>Прыжки.</u></p> <p>На одной сгибая другую вперед.</p> <p>Прыжок шагом.</p> <p>Прыжок на месте сгибая ноги.</p> <p>Прыжок со сменой позиции ног.</p> <p>Прыжок со сменой ног впереди (сзади).</p> <p>Шаг с подскоком на опорной ноге другую назад, согнуть вперед.</p> <p><u>Повороты.</u></p> <p>На носках на 180°, 360°.</p> <p>На 270°, 360°</p> <p>На 180° в полуприседе и приседе.</p> <p>Махом вперед кругом в равновесие.</p> <p>Скрестно кругом.</p> <p>В приседе.</p> <p><u>Акробатические элементы</u></p> <p>Стойка на лопатках</p> <p>Кувырок вперед с руками</p> <p>Кувырок вперед без рук</p> <p>Кувырок вперед в присед на одной</p> <p><u>Седы и упоры.</u></p> <p>Полушпагат и шпагат</p> <p>Сед на пятке с наклоном вперед к свободной ноге.</p> <p>Сед углом.</p> <p>Из упора присев сед ноги врозь.</p> <p><u>Перевероты</u></p> <p>Переверот боком на бревне.</p> <p>Переверот вперед</p> <p>Переверот назад</p> <p><u>Соскоки.</u></p> <p>Соскок прогнувшись махом вперед, вперед-в сторону</p> <p>Прогнувшись через стойку на руках с конца бревна.</p> <p>Соскок с перемахом одной с поворотом на 90° (вперед и назад).</p> <p>Соскок переверотом в сторону с конца бревна.</p> <p>Соскок рондатом с конца бревна</p> <p>Соскок сальто назад</p> <p><u>Обязательная композиция.</u></p> <p><u>Произвольная комбинация.</u></p> | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| 8 | 8 | | <p>Вольные упражнения. Акробатические упражнения. <u>Перекаты.</u> Из упора присев в стойку на лопатках; из стойки на лопатках в упор присев. Круговой перекат (из седа ноги врозь с наклоном) вправо или влево с поворотом кругом. Из стойки на лопатках перекат через плечо в упор лежа прогнувшись</p> <p><u>Кувырки.</u> Кувырок назад в упор на колено. Кувырок вперед согнувшись. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Из равновесия на одной кувырок вперед Кувырок назад через плечо (прогнувшись). Длинный кувырок вперед, кувырок вперед прыжком. Кувырок вдвоем. Кувырок назад через стойку на руках.</p> <p><u>Мосты.</u> Мост опусканием назад. Поворот из моста в упор присев. Мост опусканием назад и вставание.</p> <p><u>Стойки.</u> Стойка на лопатках согнув вперед одну ногу. Стойка на лопатках. руки на полу и вдоль туловища. Стойка на руках с помощью и самостоятельно Стойка на голове толчком одной и махом другой. Стойка на предплечьях, опираясь плечами на руки лежащего партнера. Стойка на руках и кувырок вперед</p> <p><u>Перевероты.</u> Переверот правым (левым) боком - колесо Перевероты вперед, назад медленные, темповые.</p> <p><u>Рондат, рондат фляк, рондат сальто</u> <u>Шпагаты – правой (левой), поперечный,</u> переходы в шпагат и из шпагата в различные положения. Обязательная комбинация. Произвольная комбинация.</p> | Схемы, учебники по гимнастике Показ упр. Метод. Пособие, видео |
| 9 | 8 | <u>4(1)</u> <u>3(2)</u> <u>1(3)</u> | Комплекс ОФП Лазанье по канату. Приседание на одной с опорой и без. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке (за определенное количество времени). Подтягивание из вися, из вися лежа Приседание с отягощениями. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой. | Показ упр. Метод. пособия, видео |

| | | | | | |
|--------------|---|---|--|--|------------------------------|
| | | | | Поднимание ног из виса на в\ж до касания. Прыжковые упражнения через скамейку и т.п. | |
| 10 | 8 | <u>2(1)</u> <u>3(2)</u> <u>4(3)</u> | <u>2(1)</u> <u>1(2)</u> <u>0,5(3)</u> | Комплекс СФП Статические упражнения. Упражнения на развития гибкости. Специальные прыжковые упражнения. Специальные упражнения на снарядах. | Методические рекомендации |
| 11 | 8 | <u>1(1)</u> <u>1(2)</u> <u>2(3)</u> | <u>1(1)</u> <u>1(2)</u> | Участие в соревнованиях | |
| ИТОГО | | <u>1 – 40</u> <u>2 – 40</u> <u>3 – 20</u> | <u>1 – 16</u> <u>2 – 12</u> <u>3 – 6</u> | | |

ГИМНАСТИКА
юноши
I курс

| № п/ п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема занятия | Учебно-наглядные пособия |
|--------------|--------------------------------|----------------|-----|---|--|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 8.1 | 2 | 1 | Комплексы ритмической гимнастики разносторонней направленности (для всех частей тела) | |
| 2 | 8.1 | 6 | 2 | Хореографическая подготовка (упражнения у опоры, на середине, прыжки, повороты, равновесия). | |
| 3 | 8.1 | 4 | 2 | Упражнения на снарядах Опорный прыжок. Фазы опорного прыжка. Спортивные опорные прыжки квалификационной программы категории «Б». | Методические рекомендации, методическое пособия |
| 4 | 8.1 | 4 | 2 | 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». Обязательная комбинация. | Методические рекомендации, методическое пособия |
| 5 | 8.1 | 6 | 2 | 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». | Методические рекомендации, методическое пособия |
| 6 | 8.1 | 4 | 1 | 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. | Методические рекомендации, методическое пособия |

| | | | | | |
|----|--------------|------------------|------------------|--|---|
| | | | | Соскок перемахом. | |
| 7 | 8.1 | | | Упражнения на кольцах. Размахивания, подъем силой, опускание вперед, спад назад из упора в вис согнувшись | Методические рекомендации, методические пособия |
| 8 | 8.1 | 4 | 2 | Вольные упражнения. Прыжки, равновесия, силовые элементы. Соединения обязательной и произвольной комбинации. | |
| 9 | 8.1 | 6 | 2 | Акробатическая подготовка. Перекаты, кувырки, мосты, стойки, перевороты, шпагаты. | |
| 10 | 8.1 | 1 | 1 | Комплекс ОФП 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 вися. Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Упор углом. | Методические рекомендации, методические пособия |
| 11 | 8.1 | 1 | 1 | Комплекс СФП 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. | Методические рекомендации, методические пособия |
| 12 | 8.1 | 2 | | Участие в соревнованиях | |
| | ИТОГО | <u>40</u> | <u>16</u> | | |

ГИМНАСТИКА

Юноши

II курс

| | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема занятия | Учебно-наглядные пособия |
|---|--------------------------|-------------|-----|--|---|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 8.2 | 1 | | Строевые упражнения | |
| 2 | 8.2 | 2 | 1 | Хореографическая подготовка Упражнения у опоры, на середине, прыжки, повороты, равновесия | Методические рекомендации, методические пособия |
| 3 | 8.2 | 2 | 2 | Упражнения на снарядах Опорный прыжок. Спортивные опорные прыжки квалификационной программы категории «Б». | |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|--|---|
| 4 | 8.2 | 4 | 2 | Упражнения на параллельных брусьях. Размахивания (в упоре, в упоре на руках), перемахи, подъемы, опускания и спады, повороты, обороты, стойки, соскоки. Элементы и соединения 3-го–2-го разрядов квалификационной программы категории «Б». Обязательная и произвольная комбинация. | Методические рекомендации, методические пособия |
| 5 | 8.2 | 5 | 2 | 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 и произвольная комбинация. | Методические рекомендации, методические пособия |
| 6 | 8.2 | 4 | 1 | 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». | Методические рекомендации, методические пособия |
| 7 | 8.2 | | | Упражнения на кольцах. Размахивания, подъем силой, опускание вперед, спад назад из упора в вис согнувшись, выкрут, соскок переворотом. | |
| 8 | 8.2 | 6 | 1 | Вольные упражнения. Соединения обязательной и произвольной комбинации. | |
| 9 | 8.2 | 8 | 1 | Акробатическая подготовка. Кувырки, стойки, перевороты (медленные и темповые), сальто, шпагаты. | |
| 10 | 8.2 | 4 | 0,5 | Комплекс ОФП 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. | Методические рекомендации, методические пособия |
| 11 | 8.2 | 2 | 0,5 | Комплекс СФП 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. | Методические рекомендации, методические пособия |
| 12 | 8.2 | 2 | 1 | Участие в соревнованиях | |
| ИТОГО | | 40 | 12 | | |

ГИМНАСТИКА
Юноши
III курс

| | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема занятия | Учебно-наглядные пособия |
|---|--------------------------|-------------|-----|---|--|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 8.3 | 1 | | Хореографическая подготовка (упражнения у опоры, на середине, прыжки, повороты, равновесия). | Показ |
| 2 | 8.3 | 2 | 0,5 | Опорный прыжок. Спортивные опорные прыжки квалификационной программы категории «Б». | Показ Учебники учебно-методические пособия |
| 3 | 8.3 | 2 | | Упражнения на параллельных брусьях. Размахивания (в упоре, в упоре на руках), перемахи, подъемы, опускания и спады, повороты, обороты, стойки, соскоки. Элементы и соединения 2-го–1-го разрядов квалификационной программы категории «Б». Обязательная комбинация. Произвольная комбинация. | |
| 4 | 8.3 | 2 | 0,5 | 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. | |
| 5 | 8.3 | 2 | 0,5 | 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». | |
| 6 | 8.3 | | | Упражнения на кольцах. Размахивания, подъем силой, опускание вперед, спад назад из упора в вис согнувшись, выкрут, соскок переворотом | |
| 7 | 8.3 | 1 | 0,5 | Вольные упражнения. Соединения обязательной и произвольной комбинации. | |
| 8 | 8.3 | 4 | 1 | Акробатическая подготовка. Кувырки, стойки, перевороты (медленные и темповые), сальто, шпагаты. | |
| 9 | 8.3 | 2 | 1 | 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 вися. Разгибание туловища из положения лежа на животе, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине. Поднимание ног из вися до касания. Упор углом. | |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|----------|--|----------------------|
| 10 | 8.3 | 3 | 1 | 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. | |
| 11 | | 2 | 1 | Участие в соревнованиях | Правила соревнований |
| ИТОГО | | 20 | 6 | | |

БОКС

I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|--|--|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 9.1 | 2 | 1 | Передвижение в стойки. Вперед. Назад. Вправо. Влево. | Показ Учебники учебно-методические пособия |
| 2 | 9.1 | 4 | 1 | Специальные упражнения в парах. Петнашки руками. Петнашки ногами. Приседания стоя спина к спине. Проваливание партнера с ударом в сторону. | |
| 3 | 9.1 | 2 | 1 | Отработка прямых, боковых и ударов снизу на мешке. | |
| 4 | 9.1 | 2 | 1 | Одиночные удары. Прямой, боковой и удар снизу, левой и правой рукой. | |
| 5 | 9.1 | 4 | 1 | Упражнение со штангой: Выброс штанги в верх. Выброс штанги в перед. Прыжки с грифом. | |
| 6 | 9.1 | 4 | 2 | Упражнения на реакцию. Имитация прямых, боковых и ударов снизу. Защита от ударов. | |
| 7 | 9.1 | 2 | 1 | Упражнения на выносливость. Работа на мешке. Работа с мячом и бой с тенью. Работа на скакалке. | |
| 8 | 9.1 | 4 | 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. | |
| 9 | 9.1 | 4 | 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. | |

| | | | | | |
|--------------|-----|------------------|------------------|--|----------------------|
| 10 | 9.1 | 4 | 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. | |
| 11 | 9.1 | <u>1</u> | | Игры и эстафеты. Подвижные игры с набивным мячом. | |
| 12 | 9.1 | 2 | 1 | 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 из положения лежа на спине. Бой с тенью с гантелями. | |
| 13 | 9.1 | 2 | 2 | Специальная физическая подготовка. Работа на мешках с интервалом интенсивных серии из 2-х ударной серии. Работа на мешках с интервалом интенсивных серии из 3-х ударной серии. Работа на мешках с интервалом интенсивных серии из 4-х ударной серии. | |
| 14 | 9.1 | 2 | 2 | Соревнования по боксу | Правила соревнований |
| ИТОГО | | <u>40</u> | <u>16</u> | | |

БОКС II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 9.2 | 2 | 0,5 | Мероприятия по технике безопасности. | Инструкция по ТБ |
| 2 | 9.2 | 4 | 1 | Защитные действия в ближнем бою. Блок. Подставка. Нырки. Уклоны. Ускользания. | Показ Учебники учебно-методические пособия |
| 3 | 9.2 | 4 | 1 | Специально-подготовительные упражнения боксёра. Упражнения в парах, имитация прямых, боковых и ударов снизу. | |
| 4 | 9.2 | 4 | 1 | Специальные упражнения в парах. Отработка 2-х,3-х ударных серий из боковых, прямых и ударов снизу. | |
| 5 | 9.2 | 4 | 1 | Финты и обманные действия на дальней дистанции. Передвижение с сменой движения в лево, право, | |

| | | | | | |
|--------------|-----|-----------|-----------|--|----------------------|
| | | | | вперед, назад. | |
| 6 | 9.2 | 2 | 1 | Комбинаций из двух и трёх ударных серий на снарядах. Резина. Гантели. Мешок. | |
| 7 | 9.2 | 2 | 1 | Совершенствование техники специальных упражнений в паре (дальнейшее обучение встречных ударов и ударов по корпусу). | |
| 8 | 9.2 | 4 | 1 | Совершенствование техники специальных упражнений в паре (дальнейшее обучение ударов снизу и боковых ударов). | |
| 9 | 9.2 | 4 | 1 | Учебно-тренировочный спарринг. | |
| 10 | 9.2 | 2 | 0,5 | Упражнение на скорость. Работа на мешке спурт 15 секунд. Работа на мешке спурт 10 секунд. Работа на мешке спурт 5 секунд | |
| 11 | 9.2 | 2 | 1 | Общая физическая подготовка Круговая тренировка: брусья 10 раз, перекладина 10 раз, отжимания 10 раз, пресс 15-20 раз. | |
| 12 | 9.2 | 4 | 1 | Специальная физическая подготовка. Собирание набивного мяча. Выбрасывание набивного мяча с последующей 2-х ударной серий. | |
| 13 | 9.2 | 2 | 1 | Участие в соревнованиях | Правила соревнований |
| ИТОГО | | 40 | 12 | | |

БОКС III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|-------|--------------------------|-------------|-----|---|--|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 9.3 | 1 | | Упражнения на снарядах. Резина. Скакалка. Гантели. Мешок. | |
| 2 | 9.3 | 2 | 1 | Отработка выхода из атаки. Выход из атаки с помощью нырка. Выход из атаки с помощью уклона. Выход из атаки с помощью ускользания. | Показ Учебники учебно-методические пособия |
| 3 | 9.3 | 2 | | 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. | |
| 4 | 9.3 | 1 | | 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. | |
| 5 | 9.3 | 2 | | Упражнения в парах на реакцию. Уклоны в право и влево. Нырки вправо и влево. Ускользания вправо и влево. Уход за спину вправо и влево. | |
| 6 | 9.3 | 2 | | Упражнения на мешке. Отработка сильных одиночных ударов снизу, прямых и боковых ударов. | |
| 7 | 9.3 | 1 | | Вольные упражнения в парах. Отработка 2-х и 4-х ударной серии из прямых, боковых и ударов снизу. | |
| 8 | 9.3 | 2 | 2 | Техническая подготовка. Вход в атаку после уклона. Вход в атаку после нырка. Вход в атаку после ускользания. Вход в атаку после обманных действий. | |
| 9 | 9.3 | 2 | 2 | Техническая подготовка. Встречные удары через руку. Встречные удары по корпусу. Ответные прямые удары. Ответные боковые удары. | |
| 10 | 9.3 | 1 | | Передвижение по рингу. Вперёд, назад, в лево, в право. | |
| 11 | 9.3 | 1 | | Общая физическая подготовка Бег с высоким подниманием бедра. Пресс. Отжимание. Потягивание. Брусья. | |
| 12 | 9.3 | 1 | | Специальная физическая подготовка. Мешки. Гантели. Резина. Борьба. | |
| 13 | 9.3 | 2 | 1 | Участие в соревнованиях | Правила соревнований |
| ИТОГО | | 20 | 6 | | |

БОРЬБА
I курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|--------------|--------------------------|-------------|-----------|--|------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 10.1 | 20 | 8 | Обще-подготовительные упражнения борца (ОРУ, акробатические упражнения, упражнения в парах, с предметами, в стойке, в партере) | Показ упр., Интернет-ресурсы |
| 2 | 10.1 | 20 | 8 | Специально-подготовительные упражнения борца (ОРУ, акробатические упражнения, упражнения в парах, с предметами, в стойке, в партере) | |
| Итого | | 40 | 16 | | |

БОРЬБА II курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|--------------|--------------------------|-------------|-----------|--|------------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 10.2 | 20 | 6 | Технико-тактические действия в защите (в стойке, в партере) | Показ упр., Интернет-ресурсы |
| 2 | 10.2 | 20 | 6 | Технико-тактические действия в нападении (в стойке, в партере) | |
| Итого | | 40 | 12 | | |

БОРЬБА III курс

| № п/п | Номер раздела дисциплины | Объем часов | | Тема лабораторного занятия | Учебно-наглядные пособия |
|--------------|--------------------------|-------------|----------|---|-----------------------------|
| | | о/ф | з/ф | | |
| 1 | 10.3 | <u>10</u> | <u>3</u> | Общая физическая подготовка борца (силовые упражнения на снарядах и с инвентарем: перекладина, канат, эспандеры, набивной мяч, шина, гиря, штанга; кроссовая подготовка, стретчинг) | Показ упр., Интернет-ресурс |
| 2 | 10.3 | <u>10</u> | <u>3</u> | Специальная физическая подготовка борца (упражнения с партнером, с эспандером, чучелом, акробатические упражнения) | |
| Итого | | 20 | 6 | | |

Самостоятельная работа студента

ВОЛЕЙБОЛ

I курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 1.1 | 1 | Анализ техники защиты и нападения в волейболе. ДЗ, ИДЛ | 20 | 30 |
| 1.1 | 2 | Подводящие и специальные упражнения для обучения технике волейбола на начальном этапе подготовки. | 26 | 40 |
| ИТОГО | | | 46 | 70 |

ВОЛЕЙБОЛ

II курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|------------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 1.2 | 1 | ОРУ и подводящие упражнения в подготовительной части занятия. Составление планов-конспектов по волейболу в секции в школе. | 20 | 30 |
| 1.2 | 2 | Интегрированные упражнения в подготовке волейболистов в секциях в школе. | 8 | 20 |
| 1.2 | 3 | Характеристика и структурный анализ техники в волейболе. | 8 | 12 |
| 1.2 | 4 | Методика обучения техническим приемам в волейболе. | 12 | 16 |
| 1.2 | 5 | Средства и методы развития физических качеств волейболистов | 16 | 28 |
| ИТОГО | | | 64 | 106 |

ВОЛЕЙБОЛ III курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 1.3 | 1 | Стратегия и тактика волейбола. Методика обучения и совершенствования тактики игры. ДЗ, ИДЛ | 6 | 8 |
| 1.3 | 2 | Средства и методы развития физических качеств волейболистов. | 2 | 4 |
| 1.3 | 3 | Методика проведения КТН в группах начальной подготовки | 4 | 6 |
| 1.3 | 4 | Эволюция правил игры. Правила игры. | 4 | 6 |
| 1.3 | 5 | Организация и проведение соревнований различного уровня в волейболе | 6 | 10 |
| 1.3 | 6 | Ведение документации соревнований | 4 | 4 |
| 1.3 | 7 | Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту | 6 | 17 |
| ИТОГО | | | 32 | 55 |

ФУТБОЛ I курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 2.1 | 1 | История футбола. Развитие правил игры | 4 | 6 |
| 2.1 | 2 | Характеристика тактических действий. Специальные упражнения и методы обучения тактике футбола на начальном этапе подготовки. | 6 | 8 |
| 2.1 | 3 | Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в группах НП по футболу. | 4 | 8 |
| 2.1 | 4 | Средства и методы проведения отбора для занятий футболом. | 4 | 8 |
| 2.1 | 5 | Методика проведения КТН в группах начальной подготовки. | 4 | 4 |
| 2.1 | 6 | Составление планов-конспектов подготовительной части для групп НП. | 6 | 6 |
| 2.1 | 7 | Интегрированные упражнения в подготовке футболистов группах начальной подготовки. | 4 | 6 |
| 2.1 | 8 | Правила игры. Ведение протокола игры. Хронометраж игры | 4 | 6 |
| 2.1 | 9 | Анализ техники. Подводящие и специальные упражнения для обучения технике мини-футбола, футбола на начальном этапе подготовки. | 6 | 6 |
| 2.1 | 10 | Средства и методы развития физических качеств на начальном этапе подготовки. | 4 | 12 |
| ИТОГО | | | 46 | 70 |

II курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|-----|
| | | | о/ф | з/ф |
| 2.2 | 1 | Средства и методы проведения отбора для определения игрового амплуа. | 12 | 14 |
| 2.2 | 2 | Составление планов-конспектов УТЗ для групп разной возрастной категории. | 16 | 24 |

| | | | | |
|--------------|---|---|-----------|------------|
| 2.2 | 3 | Интегрированные упражнения в подготовке футболистов в группах начальной и углубленной специализации. | 4 | 20 |
| 2.2 | 4 | Виды, средства и методы контроля в многолетнем процессе подготовки футболистов. | 12 | 14 |
| 2.2 | 5 | Игра вратаря и ее влияние на технику и тактику игры. | 8 | 14 |
| 2.2 | 6 | Средства и методы развития физических качеств футболистов на этапе начальной и углубленной специализации. | 12 | 20 |
| ИТОГО | | | 64 | 106 |

ФУТБОЛ

III курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 2.3 | 1 | Стратегия и тактика футбола. Технология обучения и совершенствования тактики игры. | 4 | 8 |
| 2.3 | 2 | Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки футболистов. | 4 | 11 |
| 2.3 | 3 | Особенности задач, содержания и методики тренировки на этапе спортивного совершенствования в футболе | 4 | 4 |
| 2.3 | 4 | Тренировочные нагрузки в футболе на соревновательном этапе. | 4 | 4 |
| 2.3 | 5 | Контроль соревновательных нагрузок в футболе. | 4 | 4 |
| 2.3 | 6 | Организация и проведение соревнований различного уровня в футболе. | 4 | 8 |
| 2.3 | 7 | Психологическая подготовка футболистов. | 4 | 10 |
| 2.3 | 8 | Управление процессом подготовки футболистов. | 4 | 6 |
| ИТОГО | | | 32 | 55 |

БАСКЕТБОЛ

I курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 3.1 | 1. | История баскетбола: начало и становление баскетбола как вида спорта. Эволюция правил игры. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 8 | 8 |
| 3.1 | 2. | Анализ техники. Подводящие и специальные упражнения для обучения технике баскетбола на начальном этапе Демонстрация приемов и упражнений. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 10 | 10 |
| 3.1 | 3 | Характеристика тактических действий. Специальные упражнения и методы обучения тактике баскетбола. | 4 | 10 |
| 3.1 | 4 | Методические приемы обучения и совершенствования групповым технико-тактическим действиям. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 4 | 10 |
| 3.1 | 5 | Принципы и методы организации и проведения УТЗ. Средства и методы развития физических качеств | 8 | 10 |
| 3.1 | 6 | Интегрированные упражнения в подготовке баскетболистов | 4 | 10 |
| 3.1 | 7 | Составление планов-конспектов подготовительной части УТЗ | 8 | 12 |
| ИТОГО | | | 46 | 70 |

БАСКЕТБОЛ

II курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|------------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 3.2 | 1 | Распределение программного материала в годичном цикле | 10 | 12 |
| 3.2 | 2 | Средства и методы проведения отбора для УТЗ | 12 | 18 |
| 3.2 | 3 | Виды, средства и методы контроля в процессе подготовки баскетболистов | 8 | 20 |
| 3.2 | 4 | Стратегия и тактика баскетбола. Технология обучения и совершенствования тактики игры. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 8 | 20 |
| 3.2 | 5 | Специфические особенности методики проведения занятий по физической, технической и тактической подготовке на различных этапах подготовки. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 12 | 12 |
| 3.2 | 6 | Виды, средства и методы контроля в подготовке баскетболистов | 6 | 12 |
| 3.2 | 7 | Составление планов-конспектов УТЗ для подготовки баскетболистов групп УТ | 8 | 12 |
| ИТОГО | | | 64 | 106 |

БАСКЕТБОЛ

III курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 3.3 | 1 | Психологическая подготовка в баскетболе. | 8 | 12 |
| 3.3 | 2 | Формирование основных составляющих профессионализма тренера-преподавателя по баскетболу. | 6 | 12 |
| 3.3 | 3 | Управление процессом подготовки баскетболистов, взаимосвязь тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. | 6 | 6 |
| 3.3 | 4 | Организация и проведение соревнований с классами различного уровня в баскетболе | 4 | 8 |
| 3.3 | 5 | Контроль соревновательных нагрузок в баскетболе. | 4 | 8 |
| 3.3 | 6 | Научно-исследовательская работа студентов: работа с литературой, участие в конференциях. | 4 | 9 |
| ИТОГО | | | 32 | 55 |

ГАНДБОЛ

I курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----|
| | | | о/ф | з/ф |
| 4.1. | 1. | Организация и проведение соревнований различного уровня. Положение о соревнованиях. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 10 | 14 |
| 4.1. | 2. | История возникновения и развития гандбола зарождение игры в конце XIXв. этапы развития гандбола, эволюция правил игры, изменение инвентаря и оборудования. <i>СИТ</i> | 9 | 14 |
| 4.1. | 3. | Подводящие и специальные упражнения для обучения техники | 9 | 14 |

| | | | | |
|--------------|----|--|-----------|-----------|
| | | гандбола на начальном этапе подготовки. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | | |
| 4.1. | 4. | Средства и методы физической подготовки в гандболе. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 9 | 14 |
| 4.1. | 5. | Составление планов-конспектов УТЗ для секционных занятий в школе. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 9 | 14 |
| ИТОГО | | | 46 | 70 |

**ГАНДБОЛ
II курс**

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|------------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 4.2. | 1. | Методические приемы обучения и совершенствования групповых и командных тактических действий. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 13 | 10 |
| 4.2. | 2. | Средства и методы проведения начального, текущего и итогового контроля ОФП и СФП. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 13 | 18 |
| 4.2. | 3. | Средства и методы проведения контроля технико-тактической подготовленности гандболиста. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 13 | 18 |
| 4.2. | 4. | Особенности планирования учебно-тренировочного занятия по гандболу в школе. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 13 | 30 |
| 4.2. | 5. | Виды соревнований. Планирование соревнований в школе. Системы розыгрыша. Документы для проведения соревнований.. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 12 | 30 |
| ИТОГО | | | 64 | 106 |

**ГАНДБОЛ
III курс**

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 4.3. | 1. | Организация и проведение соревнований различного уровня. Положение о соревнованиях. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 10 | 20 |
| 4.3. | 2. | История возникновения и развития гандбола зарождение игры в конце XIXв. этапы развития гандбола, эволюция правил игры, изменение инвентаря и оборудования. <i>СИТ</i> | 11 | 20 |
| 4.3. | 3. | Подводящие и специальные упражнения для обучения техники гандбола на начальном этапе подготовки. <i>ДЗ, ИДЛ</i> | 11 | 15 |
| ИТОГО | | | 32 | 55 |

**ГРЕБЛЯ
I, II, III курсы**

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|-----|
| | | | о/ф | з/ф |
| 5 | 1 | Подводящие и специальные упражнения для обучения технике гребли на начальном этапе подготовки. | 4 | 10 |
| 5 | 2 | Специальные упражнения и методы обучения гребли на начальном этапе подготовки. | 4 | 6 |
| 5 | 3 | Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств гребцов на начальном этапе подготовки. | 4 | 6 |
| 5 | 4 | Средства и методы воспитания скоростных качеств гребцов на начальном этапе подготовки. | 4 | 6 |
| 5 | 5 | Средства и методы воспитания гибкости гребцов на начальном | 4 | 6 |

| | | | | |
|---|----|--|---|----|
| | | этапе подготовки. | | |
| 5 | 6 | Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в группах НП по гребле | 4 | 6 |
| 5 | 7 | Развитие физических качеств и выполнение специальных упражнений гребца. | 6 | 6 |
| 5 | 8 | Распределение программного материала в годичном цикле на начальном этапе подготовки гребцов. | 6 | 6 |
| 5 | 9 | Средства и методы проведения начального, текущего и итогового контроля в группах НП. | 4 | 6 |
| 5 | 10 | Восстановление работоспособности и уровня физической подготовленности при помощи традиционных средств. | 6 | 6 |
| 5 | 11 | Повышение функциональных возможностей занимающихся вспомогательными средствами и методами родственных видов спорта. | 4 | 6 |
| 5 | 12 | Выход советских гребцов на международную арену. | 4 | 10 |
| 5 | 13 | Современное состояние гребного спорта в Приднестровье. Правила плавания на гребных судах по внутренним судоходным путям. | 4 | 6 |
| 5 | 14 | Возникновение спортивной гребли в Англии. Первые официальные соревнования гребцов-профессионалов (перевозчиков) и гребцов-любителей. | 4 | 5 |
| 5 | 15 | Гребные суда, их классификация и характеристика. | 4 | 6 |
| 5 | 16 | 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. | 4 | 6 |
| 5 | 17 | Изменения скорости лодки в процессе одного цикла гребка под действием силы инерции массы гребца в академической гребле. Колебания скорости лодки за один цикл гребка. | 4 | 6 |
| 5 | 18 | Особенности техники выполнения гребка в распашных и парных лодках. Баланс, руление в академической гребле. | 6 | 6 |
| 5 | 19 | Схема движений гребца в гребле на байдарке. Фазово-структурное содержание цикла гребка и его временные характеристики. | 6 | 6 |
| 5 | 20 | Биомеханические основы техники гребли на байдарке. | 4 | 6 |
| 5 | 21 | Динамика усилия на лопасти весла во время гребка и внутрицикловая скорость. | 6 | 6 |
| 5 | 22 | Особенности командной гребли. «Школа и стиль» в технике гребли. Техника старта (вид гребли на выбор). | 4 | 6 |
| 5 | 23 | Цели, задачи, средства и методы углубленного разучивания структуры движений и совершенствования техники в академической гребле, гребле на байдарках и каноэ. | 4 | 8 |
| 5 | 24 | Фазы формирования двигательного навыка и взаимосвязь с этапами обучения. | 4 | 10 |
| 5 | 25 | Средства и методы, сокращающие время увеличения усилия на лопасть весла при «захвате» в академической гребле. | 4 | 8 |
| 5 | 26 | Особенности методики обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах. | 4 | 10 |
| 5 | 27 | Эволюция методики обучения и совершенствования техники в | 4 | 8 |

| | | | | |
|--------------|----|--|------------|------------|
| | | уключинных судах, байдарке и каноэ. | | |
| 5 | 28 | Формы организации процесса обучения в гребном или парусном спорте. | 4 | 10 |
| 5 | 29 | Характеристика анатомо-физиологических и психологических особенностей юных гребцов. Влияние занятий гребным спортом на физическое развитие юных спортсменов. | 4 | 8 |
| 5 | 30 | Особенности тренировки женщин и девушек в гребном спорте. Планирование тренировочного процесса, подбор средств развития силы, выносливости, быстроты, особенности методики обучения. | 4 | 8 |
| 5 | 31 | Анализ эффективности учебно-тренировочного процесса. Правильная организация учебно-тренировочного процесса, выбор средств и методов, методических рекомендаций. | 4 | 10 |
| 5 | 32 | Использование соревновательного метода для мобилизации физических и психических сил спортсменов, технического мастерства, способности к решению тактических задач. | 6 | 6 |
| ИТОГО | | | 142 | 231 |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

I курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 6.1 | 1 | Подводящие упражнения для обучения технике легкой атлетике на начальном этапе подготовки. | 6 | 10 |
| 6.1 | 2 | Специальные упражнения и методы обучения технике легкой атлетике на начальном этапе подготовки. | 6 | 10 |
| 6.1 | 3 | Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств легкоатлетов на начальном этапе подготовки. | 6 | 10 |
| 6.1 | 4 | Средства и методы воспитания координационных способностей легкоатлетов на начальном этапе подготовки. | 6 | 10 |
| 6.1 | 5 | Средства и методы воспитания гибкости и ловкости легкоатлетов на начальном этапе подготовки. | 6 | 10 |
| 6.1 | 6 | Особенности планирования учебно-тренировочного занятия в группах НП по легкой атлетике | 6 | 10 |
| 6.1 | 7 | Содержание программного материала в группах начальной подготовки по легкой атлетике для ДЮСШ | 6 | 8 |
| 6.1 | 8 | История возникновения и развития легкой атлетике в России, Молдове, ПМР. | 4 | 2 |
| ИТОГО | | | 46 | 70 |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

II курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|-----|
| | | | о/ф | з/ф |
| 6.2 | 1 | Правила видов легкой атлетике | 4 | 10 |
| 6.2 | 2 | Изучение методик обучения технике легкой атлетике | 10 | 12 |
| 6.2 | 3 | Изучение методики судейства легкой атлетике | 8 | 10 |
| 6.2 | 4 | Изучение средств и методов воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств легкоатлетов в учебно-тренировочных группах | 6 | 10 |

| | | | | |
|--------------|----|---|-----------|------------|
| 6.2 | 5 | Изучение средств и методов воспитания силы и выносливости легкоатлетов в учебно-тренировочных группах | 8 | 12 |
| 6.2 | 6 | Анализ техники. Подводящие и специальные упражнения для обучения технике легкой атлетики в учебно-тренировочных группах | 6 | 10 |
| 6.2 | 7 | Посещение тренировочных занятий спортсменов различной квалификации | 6 | 12 |
| 6.2 | 8 | Распределение программного материала в годичном цикле в учебно-тренировочных группах | 6 | 10 |
| 6.2 | 9 | Средства и методы проведения начального, текущего и итогового контроля в группах УТ. | 6 | 10 |
| 6.2 | 10 | Методика судейства соревнований, обязанности судей. | 4 | 10 |
| ИТОГО | | | 64 | 106 |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

III курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 6.3 | 1 | Изучение рекомендуемой литературы по планированию подготовки легкоатлетов | 4 | 5 |
| 6.3 | 2 | Изучение тенденций развития современной легкой атлетики | 6 | 10 |
| 6.3 | 3 | Разработка конспектов УТЗ по заданию преподавателя | 4 | 10 |
| 6.3 | 4 | Оформление курсовой работы и доклада | 6 | 10 |
| 6.3 | 5 | Специальные упражнения и методы обучения технике легкой атлетики на этапах многолетней подготовки | 6 | 10 |
| 6.3 | 6 | Подготовка к выполнению заданий по самостоятельному проведению упражнений для обучения техническим элементам в легкой атлетике | 6 | 10 |
| ИТОГО | | | 32 | 55 |

ПЛАВАНИЕ

I курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----|
| | | | о/ф | з/ф |
| 7.1 | 1 | Особенности развития плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины | 4 | 8 |
| 7.1 | 2 | Структура и содержание курса специализации: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) | 4 | 8 |
| 7.1 | 3 | Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов | 4 | 8 |
| 7.1 | 4 | Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР | 4 | 8 |
| 7.1 | 5 | Состояние важнейших вегетативных функций при плавании (дыхательная и сердечно-сосудистая системы, энергетический метаболизм, обменные процессы) | 4 | 8 |
| 7.1 | 6 | Методика обучения плаванию людей различного возраста | 4 | 10 |
| 7.1 | 7 | Спортивная ориентация и отбор в плавании (методика и организация) | 4 | 2 |
| 7.1 | 8 | Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов. | 10 | 12 |

| | | | | |
|--------------|----|--|-----------|-----------|
| 7.1 | 9 | Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки пловцов. | 4 | 4 |
| 7.1 | 10 | Научно-исследовательская работа студентов. | 4 | 2 |
| ИТОГО | | | 46 | 70 |

ПЛАВАНИЕ
II курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|------------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 7.2 | 1 | Особенности развития плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины | 6 | 10 |
| 7.2 | 2 | Структура и содержание курса специализации: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование (ПФСС) | 6 | 10 |
| 7.2 | 3 | Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов | 6 | 10 |
| 7.2 | 4 | Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР | 6 | 10 |
| 7.2 | 5 | Состояние важнейших вегетативных функций при плавании (дыхательная и сердечно-сосудистая системы, энергетический метаболизм, обменные процессы) | 6 | 10 |
| 7.2 | 6 | Спортивная ориентация и отбор в плавании (методика и организация) | 6 | 10 |
| 7.2 | 7 | Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов. | 10 | 20 |
| 7.2 | 8 | Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки пловцов. | 4 | 20 |
| 7.2 | 9 | Научно-исследовательская работа студентов. | 14 | 6 |
| ИТОГО | | | 64 | 106 |

ПЛАВАНИЕ
III курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 7.3 | 1 | Основы техники движений спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй, брасс), техника стартов и поворотов | 8 | 10 |
| 7.3 | 2 | Плавание в типовой школьной программе, ДЮСШ, СДЮШОР | 8 | 10 |
| 7.3 | 3 | Методика обучения плаванию людей различного возраста | 2 | 15 |
| 7.3 | 4 | Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов. | 4 | 10 |
| 7.3 | 5 | Физическая подготовка: общая и специальная, технология физической подготовки, особенности физической подготовки пловцов. | 8 | 5 |
| 6.3 | 6 | Научно-исследовательская работа студентов. | 2 | 5 |
| ИТОГО | | | 32 | 55 |

ГИМНАСТИКА

I курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 8.1 | 1 | Составить расписание учебного дня, недели | 4 | 4 |
| 8.1 | 2 | Составить комплекс ритмической гимнастики | 4 | 10 |
| 8.1 | 3 | Подготовка к участию в соревнованиях по ОФП и СФП | 1 | 10 |
| 8.1 | 4 | Подготовка к участию в квалификационных соревнованиях: составление комбинаций на отдельных видах многоборья (бревно, вольные упражнения, брусья), подбор музыкального сопровождения для вольных упражнений | 3 | 12 |
| 8.1 | 5 | Подготовка к участию в судействе соревнований | 4 | 4 |
| 8.1 | 6 | Самостоятельное выполнение комплексов ОФП и утренней гимнастики | 16 | 10 |
| 8.1 | 7 | Самостоятельное выполнение комплексов СФП | 11 | 10 |
| 8.1 | 8 | Разработать комплекс упражнений ОФП и СФП для этапа начальной (для этапа специализированной) подготовки | 3 | 10 |
| ИТОГО | | | 46 | 70 |

II курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|------------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 8.2 | 1 | Характеристика упражнений на отдельных видах многоборья | 8 | 12 |
| 8.2 | 2 | Правила соревнований и основы судейства | 12 | 14 |
| 8.2 | 3 | Основы технической подготовки в гимнастике | 14 | 8 |
| 8.2 | 4 | Составление комбинации на бревне (на брусках) | 12 | 6 |
| 8.2 | 5 | Составление комбинации на вольных упражнениях, подбор музыкального сопровождения | 6 | 6 |
| 8.2 | 6 | Комплексы ОФП и утренней гимнастика (самост. выполнение) | 6 | 18 |
| 8.2 | 7 | Самостоятельное выполнение комплексов СФП | 6 | 18 |
| ИТОГО | | | 64 | 106 |

III курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 8.3 | 1 | Составление комбинации на вольных упражнениях, подбор музыкального сопровождения для младших курсов | 2 | 8 |
| 8.3 | 2 | Составление комбинации на бревне (на брусках) | 2 | 4 |
| 8.3 | 3 | Физическая подготовка в гимнастике | 4 | 4 |
| 8.3 | 4 | Периодизация спортивной тренировки | 4 | 12 |
| 8.3 | 5 | Спортивная тренировка в гимнастике как многолетний процесс | 4 | 8 |
| 8.3 | 6 | Спортивный отбор и способы диагностирования способностей занимающихся | 4 | 8 |
| 8.3 | 7 | Комплексы ОФП и утренней гимнастика (самост. выполнение) | 6 | 6 |
| 8.3 | 8 | Самостоятельное выполнение комплексов СФП | 8 | 5 |
| ИТОГО | | | 32 | 55 |

**БОКС
I курс**

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 9.1 | 1 | История развития бокса. - древний период, зарождение бокса в Англии; - бокс в СССР, современный этап развития бокса в ПМР | 2 | 6 |
| 9.1 | 2 | Составить режим питания дня и недели | 4 | 10 |
| 9.1 | 3 | Классификация и терминология в боксе - требования к классификации; - терминология и ее значение | 4 | 8 |
| 9.1 | 4 | Специальные упражнения для совершенствования техники ударов | 4 | 8 |
| 9.1 | 5 | Подготовка к участию в судействе соревнований. Правила соревнований, правила поведения в ринге. | 4 | 4 |
| 9.1 | 6 | Самостоятельное выполнение комплексов ОФП | 12 | 14 |
| 9.1 | 7 | Самостоятельное выполнение комплексов СФП | 10 | 14 |
| 9.1 | 8 | Разработать комплекс упражнений ОФП и СФП для этапа начальной подготовки. (Приложения 1, 2) | 6 | 6 |
| ИТОГО | | | 46 | 70 |

БОКС II курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|------------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 9.2 | 1 | Характеристика передвижений в ринге | 4 | 12 |
| 9.2 | 2 | Правила соревнований и основы судейства | 8 | 12 |
| 9.2 | 3 | Основы технической подготовки в боксе | 12 | 12 |
| 9.2 | 4 | Разновидности защит в боксе | 10 | 12 |
| 9.2 | 5 | Основы тактической подготовки в боксе | 12 | 24 |
| 9.2 | 6 | Самостоятельное выполнение комплексов ОФП (Прил-е 1) | 8 | 12 |
| 9.2 | 7 | Самостоятельное выполнение комплексов СФП (Прил-е 2) | 10 | 22 |
| ИТОГО | | | 64 | 106 |

БОКС III курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 9.3 | 1 | Спортивный отбор и способы диагностирования способностей занимающихся | 10 | 13 |
| 9.3 | 2 | Составление комбинации на лапах. | 2 | 4 |
| 9.3 | 3 | Финты и обманные действия в ринге перед атакой. | 4 | 4 |
| 9.3 | 4 | Самостоятельное выполнение комплексов ОФП и СФП (Приложение 1,2) | 4 | 12 |
| 9.3 | 5 | Физическая подготовка в боксе. | 4 | 8 |
| 9.3 | 6 | Периодизация спортивной тренировки | 4 | 8 |
| 9.3 | 7 | Спортивная тренировка в боксе как многолетний процесс | 6 | 6 |
| ИТОГО | | | 32 | 55 |

БОРЬБА**I курс**

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|--|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 10.1 | 1 | СИТ: Особенности подготовки девушек в борьбе | 23 | 35 |
| 10.1 | 2 | СИТ: Психологическая подготовка борца | 23 | 35 |
| ИТОГО | | | 46 | 70 |

II курс

| | | | | |
|--------------|---|--|-----------|------------|
| 10.2 | 1 | СИТ: Восстановительные средства борца | 32 | 53 |
| 10.2 | 2 | СИТ: Организация и проведение соревнований по борьбе | 32 | 53 |
| ИТОГО | | | 64 | 106 |

III курс

| Раздел дисциплины | № п/п | Тема и вид СРС | Трудоемкость (в часах) | |
|-------------------|-------|---|------------------------|-----------|
| | | | о/ф | з/ф |
| 10.3 | 1 | ДЗ: Участие в соревнованиях в качестве спортсмена или судьи | 16 | 22 |
| 10.3 | 2 | СИТ: Основные документы тренера | 16 | 23 |
| ИТОГО | | | 32 | 55 |

5. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены в учебном плане.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями**

| № п/п | Наименование учебника, учебного пособия | Автор | Год издания | Кол-во экземпляров | Электрон. версия | Место размещения электронной версии |
|---------------------------|--|---|-------------|--------------------|------------------|---|
| Основная литература | | | | | | |
| 1 | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК» – 239 с. | сост. Т.С. Гришина | 2019 | | есть | https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/grishina_t.s._posobie_pedagogicheskoe_fizkulturno-sportivnoe_sovershenstvovanie_grishina_t.s.pdf |
| 2 | Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие. – Минск: РИПО. – 250 с. | Дисько Е.Н. | 2018 | | есть | https://uormozyr.gguor.by/wp-content/uploads/2023/02/82520_27df2f7745d74a5c534dffd2d78c1fcc.pdf |
| Дополнительная литература | | | | | | |
| 1 | Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по боксу. Уч.-метод. пос-е. – Тирасполь, Изд-во Приднестр. ун-та. – 68 с. | А.В. Рышкан, А.А. Диденко, Е.Я. Евсеева | 2017 | 10 | есть | http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/Metodiceskoe%20posobie%20po%20boksu.pdf |

| | | | | | | |
|---|--|---|---------|---|------|---|
| 2 | Гимнастика: учебник. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Корус. – 312 с. (бакалавриат) | В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов | 2013 | 2 | есть | http://sport.spsu.ru/images/kafedri/GiSE/Posobiya/VM%20Barsaj%20VN%20Kurys%20IB%20 |
| 3 | Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба», дисциплина «Греко-римская борьба» для групп НП. – М.: Издательство «СПОРТ». – 171 с. | А.С. Кузнецов, Б.А. Подливаев | 2020 | | есть | https://old.fcpsr.ru/downloads/tpsp/TPSP-GRBWrest-ENP.pdf |
| 4 | Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия». – 464 с. | Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др. | 2013 | 1 | есть | https://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21690.pdf |
| 5 | Обучение игре в гандбол: учеб. пособие. – Электрон. текст. дан. (1,3 Мб). – Барнаул: ФГБОУ ВО «Алтайский ГУ» | сост.: Т.В. Дылкина и др. | 2019 | | есть | http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/6553/book.pdf?sequence=1&isAllowed=y |
| 6 | Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 40с. | сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова | 2014 | | есть | https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf |
| 7 | Теория и методика обучения игре в футбол студентов неспециализированных ВУЗов: учебно-методическое пособие. – Волгоград: Изд-во ВолгГМУ. – 117 с. | В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, В.В. Ушаков | 2017 | | есть | https://www.volgmed.ru/uploads/files/2018-2/80820-teoriya_i_metodika_obucheniya_igre_v_futbol_studentov_nespecializirovannyh_vysshih_uchebnyh_zavedenij.pdf |
| 8 | Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. Нижневартонск: изд-во НВГУ, 85 с. | Пашенко А.Ю. Красникова О.С. | 2021 | | есть | https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2206_Posobie_Pashhenko_A.YU._Krasnikova_O.S._Metod_osnovy_obucheniya_tekhnicheskim_priemam_v_volleybole_red.pdf |
| 9 | Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – 4-е изд. Перераб. и доп. – М.: Альянс, | Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примяков Ю.Н. | 2017 г. | | есть | http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/38356bd838e736994725831a0011bf1c/\$FILE/%D0%9E%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD_1.pdf |

| | | | | | | |
|--|--|--|---------|----|------|---|
| 10 | Основы туризма. – М. | Писаревский Е.Л. | 2014 г | | есть | http://elib.fa.ru/ebook/basics_of_tourism.pdf/download/basics_of_tourism.pdf |
| 11 | Методика обучения технике спортивных способов плавания: учебно-методическое пособие – Тирасполь, ПГУ. | Коростиленко Е.П. | 2020 г. | | есть | http://sport.spsu.ru/images/kafedri/LAVVSiT/Metodichki/METODIKA%20OBUCENIA%20TEHNIKE.pdf |
| 12 | Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений ВПО. – М.: Академия. | Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. | 2014 г. | | есть | http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Pozn_akomtes_-_Plavanie_Perv.pdf |
| 13 | Соревнования по борьбе: организация, проведение, судейство. Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений | А.П. Шеметов, О.И. Самолук | 2011 | 10 | есть | Кафедра ГиСЕ |
| Итого по дисциплине: 7 % печатных изданий, 100 % – электронных | | | | | | |

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение: не предусмотрено в данной учебной программе.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Футбол: www.fbrm.md/

Баскетбол: www.basket.ru/

Гандбол: www.fizkulturai sport.ru/

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

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

Гимнастика: lesgaft.spb.ru; google.ru 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.

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 спортивными играми: футболом, волейболом, баскетболом, гандболом используется зал для спортивных игр, спортивные площадки на республиканском стадионе, спортивный инвентарь и оборудование, аудитории.

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

Для занятий легкой атлетикой используется 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, рулетка)

Для проведения учебно-тренировочного процесса по плаванию факультет располагает 25- метровым бассейном с 6-тью дорожками на базе МОУ ДО ТСДЮШОР плавания. Обеспечивает занятия по плаванию инвентарем, необходимым для эффективного и качественного проведения занятий.

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

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

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 очной и заочной формы обучения; семестр 1-5.

Группы ФК21ДМ62ФС1, ФК21ДР62ФС1, ФК21ВР62ФС1.

Преподаватель-лектор: Романюк Т.В., Черниченко И.П., Диденко А.А., Шеметов А.П., Гамалицкая Г.М., Капсомун Н.Г., Мамков О.М., Мякина М.А., Коростиленко Е.П., Утин В.В., Богач А.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия: Романюк Т.В., Черниченко И.П., Диденко А.А., Шеметов А.П., Гамалицкая Г.М., Капсомун Н.Г., Мамков О.М., Мякина М.А., Коростиленко Е.П., Утин В.В., Богач А.В.

Кафедра спортивных игр

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств. **БРС не введена**