

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Цель и задачи дисциплины**

1.1. **Цель дисциплины**

1.2. **Задачи**

**2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

**3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины**

**4. Структура и содержание дисциплины**

**4.1. Структура дисциплины**

**4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций**

**4.3. Содержание дисциплины**

**4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее**

**контроля**

**5.** **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**7. Интернет ресурсы**

**8. Материально – техническое обеспечение дисциплины**

1. **Цель и задачи дисциплины**

1.1. **Целью** освоения учебной дисциплины **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта –единоборства** студентами 4 курса является формирование профессиональных умений и навыков по вопросам подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.

1.2. Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта** решаются следующие **задачи**:

- укрепление профессионально-педагогической ориентации;

- изучение основ технологии спортивной тренировки;

- совершенствование профессиональных умений и навыков в избранном виде спорта (ИВС).

**2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

2.1. Учебная дисциплина **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта**  относится к первому блоку Б1 – Вариативная часть (Б1.В.ОД.6).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами:

- теория и методика ИВС – комплексные единоборства;

- теория и методика обучения базовым видам спорта;

- теория и методика физической культуры.

- педагогика физической культуры;

- физиология человека;

- психология физической культуры.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых освоение дисциплины **Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта**  необходимо как предшествующее: профессионально-ориентированная практика, подготовка выпускной квалификационной работы.

**3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины** "**Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта":ОПК – 3, ПК – 1, ПК – 2, ПК – 3, ПК – 8.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки(ОПК – 3);

**-** способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК – 1);

- способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры (ПК – 2);

- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий(ПК – 3);

- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта(ПК – 8).

**В результате освоения дисциплины** "**Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта"**   **студент должен:**

**Знать:**

- общие основы спортивной тренировки;

- общую теорию и методологию ИВС;

- основы теории спортивно-соревновательной деятельности;

- управление, моделирование, контроль, прогнозирование на этапах спортивной тренировки;

- основы технологии подготовки спортсменов к соревнованиям.

**Уметь:**

- применять на практике полученные теоретические знания;

- применять и интерпретировать основные закономерности спортивной тренировки;

- анализировать, моделировать и прогнозировать ведущие параметры тренировочной деятельности;

- проводить учебно-тренировочные занятия по ИВС в группах спортивного совершенствования.

**Владеть**:

- основными методами спортивной тренировки;

- методами анализа существующих положений спортивной тренировки;

- методами самоорганизации и совершенствования тренера-преподавателя;

- методами анализа и прогнозирования соревновательной деятельности спортсмена и команды.

**4. Структура и содержание дисциплины Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта комплексные единоборства**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144часа.

**4.1. Структура дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел дисциплины, темы раздела | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)** | | | | | | **Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)**  **Форма промежуточной аттестации**  **(по семестра)** |
| **Всего** | **Лекции** | **Практические занятия** | **Методические занятия** | **Семинарские занятия** | **Самостоятельная работа** |  |
| **8 семестр** | | | | | | | |
| **Раздел I.** **Содержание многолетней подготовки в борьбе** |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1. Основные принципы тренировки | 6.5 | 0.5 |  |  | 2 | 4 | Опрос |
| Тема 2. Структура тренировочного процесса | 6.5 | 0.5 |  | 2 |  | 4 | Конспект |
| Тема 3. Особенности учебно-тренировочного занятия (УТЗ) на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства | 5 | 1 |  |  |  | 4 | Конспект |
| Тема 4. Тренировочные нагрузки и управление ими | 8 | 2 |  | 2 |  | 4 | Опрос |
| Тема 5. Особенности тренировки женщин в комплексных единоборствах | 4 |  |  |  |  | 4 | Конспект |
| Тема 6. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов | 6 | 2 |  |  |  | 4 | Опрос  Конспект  Смета |
| Тема 7. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного совершенствования | 4 |  |  |  |  | 4 | Конспект |
| **Раздел II.** **Управление тренировочным процессом в единоборствах** |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1. Периодизация спортивной тренировки | 4 | 2 |  |  |  | 2 | Конспект |
| Тема 2. Основные технологии построения больших тренировочных циклов (макроциклов) | 4 | 2 |  |  |  | 2 | Конспект |
| Тема 3. Основные технологии построения средних тренировочных циклов (мезоциклов) | 6 |  |  | 2 |  | 4 | Конспект |
| Тема 4. Основные технологии построения малых тренировочных циклов (микроциклы) | 8 |  |  | 2 | 2 | 4 | Конспект  Опрос |
| Тема 5. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства | 4 |  |  |  |  | 4 | Схема |
| Тема 6. Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогический контроль в подготовке единоборцев. | 4 |  |  |  |  | 4 | Конспект |
| Тема 7. Модельные характеристики подготовленности единоборцев | 6 |  |  |  | 2 | 4 | Опрос  Конспект |
| Тема 8. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного мастерства | 5 |  | 1 |  |  | 4 | Конспект |
| **Раздел III.** **Современные особенности соревновательной деятельности в единоборствах** |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1. Структура соревновательной деятельности в единоборствах (квалификационно-возрастные особенности) | 10 | 2 |  | 2 | 2 | 4 | Конспект  Опрос |
| Тема 2. Содержание соревновательной деятельности в единоборствах | 6 |  |  |  | 2 | 4 | Конспект  Опрос |
| Тема 3. Управление соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки | 6 |  |  |  | 2 | 4 | Конспект  Опрос |
| Тема 4. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного совершенствования и спортивного мастерства с учетом особенностей соревновательной деятельности (интегральная подготовка) | 5 |  | 1 |  |  | 4 | Конспект |
| Подготовка к экзаменам | 36 |  |  |  |  |  |  |
| Всего | 144 | 12 | 2 | 10 | 12 | 72 |  |

**4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы дисциплины** | **Кол-во часов** | компетенции | | | | | |
| ОПК-3 | ПК-1 | ПК-2 | ПК-3 | пк-8 | **Общее количество компетенций** |
| **Раздел I.** **Содержание многолетней подготовки в единоборствах** |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1. Основные принципы тренировки | 6.5 | **+** | **+** | **+** |  |  | 3 |
| Тема 2. Структура тренировочного процесса | 6.5 | **+** | **+** |  | **+** |  | 3 |
| Тема 3. Особенности учебно-тренировочного занятия (УТЗ) на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства | 5 | **+** | **+** | **+** |  |  | 3 |
| Тема 4. Тренировочные нагрузки и управление ими | 8 | **+** | **+** | **+** | **+** |  | 4 |
| Тема 5. Особенности тренировки женщин в единоборствах | 4 | **+** | **+** |  |  | **+** | 3 |
| Тема 6. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов | 6 | **+** | **+** |  | **+** |  | 3 |
| Тема 7. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного совершенствования | 4 | + | + | **+** | + |  | 4 |
| **Раздел II.** **Управление тренировочным процессом в единоборствах** |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1. Периодизация спортивной тренировки | 4 | + | + |  |  | + | 3 |
| Тема 2. Основные технологии построения больших тренировочных циклов (макроциклов) | 4 | + | + |  |  | + | 3 |
| Тема 3. Основные технологии построения средних тренировочных циклов (мезоциклов) | 6 | + | + |  |  | + | 3 |
| Тема 4. Основные технологии построения малых тренировочных циклов (микроциклы) | 8 | + | + |  | + |  | 3 |
| Тема 5. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства | 4 | + | + |  | + |  | 3 |
| Тема 6. Контроль и учет спортивного овершенствования. Педагогический контроль в подготовке единоборцев. | 4 | + | + | **+** | **+** |  | 4 |
| Тема7.Модельные характеристики подготовленности единоборцев | 6 | + | + | **+** |  |  | 3 |
| Тема 8. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного мастерства | 5 | + | + |  | + |  | 3 |
| **Раздел III.** **Современные особенности соревновательной деятельности в единоборствах** |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1. Структура соревновательной деятельности в единоборствах (квалификационно-возрастные особенности) | 10 | + | + | + |  |  | 3 |
| Тема 2. Содержание соревновательной деятельности в единоборствах | 6 | + | + | + |  |  | 3 |
| Тема 3. Управление соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки | 6 | + | + | + |  |  | 3 |
| Тема 4. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного совершенствования и спортивного мастерства с учетом особенностей соревновательной деятельности (интегральная подготовка) | 5 | + | + | + | + | **+** | 5 |
| Подготовка к экзамену | 36 |  |  |  |  |  |  |
|  | 144 |  |  |  |  |  |  |

**4.3. Содержание дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Содержание разделов, тем** | |
| **Раздел I.** **Содержание многолетней подготовки в боксе** | | |
| Тема 1. Основные принципы тренировки | Принципы: направленности к высшим достижениям, углубленной специализации, единства общей и специальной подготовленности, непрерывности и цикличности, постепенного нарастания тренировочных нагрузок, волнообразной динамики нагрузок | |
| Тема 2. Структура тренировочного процесса | Содержание тренировочного процесса по видам подготовки, вариативность тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном процессе на этапе спортивного совершенствования и спортивного мастерства | |
| Тема 3. Особенности учебно-тренировочного занятия (УТЗ) на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства | Типы занятий. Структура УТЗ, хронограмма и физиологическая кривая по динамике ЧСС | |
| Тема 4. Тренировочные нагрузки и управление ими | Характеристика тренировочных нагрузок, разновидности и факторы лимитирующие нагрузки, методики измерения нагрузки | |
| Тема 5. Особенности тренировки женщин | Анатомические и физиологические особенности женского организма, построение учебно-тренировочного процесса с учетом особенностей овариально-менструального цикла (ОМЦ) | |
| Тема 6. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов | Значение учебно-тренировочных сборов, цели и задачи спортивных сборов, характеристика основных видов сборов, научно-методическое обеспечение учебно-тренировочных сборов. Основы организации сборов (выбор места проведения, составление сметы расходов) | |
| Тема 7. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного совершенствования | Особенности учебно-тренировочной работы с группами на этапе спортивного совершенствования первого и второго годов обучения. Специфика проведения УТЗ. | |
| **Раздел II.** **Управление тренировочным процессом в борьбе** | | |
| Тема 1. Периодизация спортивной тренировки | | Основы периодизации тренировочного процесса, фазовость динамики спортивной формы, планирование видов подготовки |
| Тема 2. Основные технологии построения больших тренировочных циклов (макроциклов) | | Периодизация макроцикла, цель и задачи каждого из периодов. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели. Технология построения макроциклов . |
| Тема 3. Основные технологии построения средних тренировочных циклов (мезоциклов) | | Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру. Типы мезоциклов и особенности их построения. |
| Тема 4. Основные технологии построения малых тренировочных циклов (микроциклы) | | Определение и классификация микроциклов тренировки. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в микроциклах разной продолжительности. |
| Тема 5. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства | | Схема управления тренировочным процессом. Технологии управления тренировочным процессом: постановка цели, формулировка задач, выбор методов, прогнозирование и моделирование, реализация тренировочной программы, контроль, коррекция. |
| Тема 6. Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогический контроль в подготовке единоборцев. | | Значение и содержание педагогического контроля, виды педагогического контроля, задачи и средства педагогического контроля, виды и формы учета, методы и способы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля |
| Тема 7. Модельные характеристики подготовленности единоборцев | | Модельные характеристики спортсмена и команды: педагогические характеристики (уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности), медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма. |
| Тема 8. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного мастерства | | Проведение учебно-тренировочной работы с группами. Особенности тренировки на этапе спортивного мастерства. |
| **Раздел III.** **Современные особенности соревновательной деятельности в единоборствах** | | |
| Тема 1. Структура соревновательной деятельности в единоборствах (квалификационно-возрастные особенности) | | Структура соревновательных технико-тактических действий в боксе. Количественные и качественные показатели технико-тактических действий (ТТД) единоборцев. Разносторонность ТТД. |
| Тема 2. Содержание соревновательной деятельности в единоборствах | | Ведущие элементы в соревновательной деятельности. Динамика объема ТТД . Модельные характеристики ТТД высококвалифицированных и юных спортсменов. Соревновательные нагрузки. Особенности выполнения ТТД в условиях соревновательной деятельности. |
| Тема 3. Управление соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки | | Основные положения технологии управления соревновательной деятельностью. Соревновательная деятельность в конкретных соревнованиях. Схема управления соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки. |
| Тема 4. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного совершенствования и спортивного мастерства с учетом особенностей соревновательной деятельности (интегральная подготовка) | | Основные принципы построения интегральной подготовки единоборцев. Коррекция содержания работы в УТЗ с учетом результатов контроля соревновательной деятельности. Индивидуализация тренировки. Учет модельных характеристик профессиональных спортсменов в аспекте ориентации на них занимающихся в группах спортивного мастерства. |

**4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел дисциплины,  темы раздела | Всего часов | Содержание самостоятельной работы | | Форма контроля |
| ***Раздел I. Содержание многолетней подготовки в единоборствах*** | | | | |
| Тема 1. Основные принципы тренировки | 4 | **Задание 1.** Раскрыть принцип постепенного нарастания тренировочных нагрузок на примере тренировочного процесса групп СС – 1 СС-2 | | Конспект  Опрос |
| Тема 2. Структура тренировочного процесса | 4 | **Задание 1.** Раскрыть основное содержание разных разделов подготовки борцов на этапе спортивного совершенствования 1-го года обучения | | Опрос  Оценка |
| Тема 3. Особенности учебно-тренировочного занятия (УТЗ) на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства | 4 | **Задание 1.**  Разработать план-конспект УТЗ на этапе спортивного совершенствования (1-й, 2-й годы обучения) | | Конспект |
| Тема 4. Тренировочные нагрузки и управление ими | 4 | **Задание 1.**  Анализ тренировочной нагрузки в микроцикле | | Схема |
| Тема 5. Особенности тренировки женщин | 4 | **Задание 1.** Раскрыть основные особенности женского организма | | Оценка |
| Тема 6. Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов | 4 | **Задание 1.**  Составить смету расходов сборов | | Конспект |
| Тема 7. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного совершенствования | 4 | **Задание 1.**  Составить и защитить план-конспект УТЗ  **Задание 2.**  Проведение подготовительной части занятия (разминка) | | Конспект  Оценка |
| **Раздел II. Управление тренировочным процессом в единоборствах** | | | | |
| Тема 1. Периодизация спортивной тренировки | 2 | **Задание 1.** Раскрыть взаимосвязь периодизации тренировки с фазами спортивной формы | | Собеседование |
| Тема 2. Основные технологии построения больших тренировочных циклов (макроциклов) | 2 | **Задание 1.** Составить общую схему структуры  построения годичного цикла подготовки единоборцев | | Оценка |
| Тема 3. Основные технологии построения средних тренировочных циклов (мезоциклов) | 4 | **Задание 1.** Составить общую схему структуры  построения подготовительного периода годичного цикла | | Экспресс-опрос  Проверка задания, оценка выполнения |
| Тема 4. Основные технологии построения малых тренировочных циклов (микроциклы) | 4 | **Задание 1.** Обосновать динамику нагрузки в недельном микроцикле соревновательного периода | | Проверка задания, оценка выполнения |
| Тема 5. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства | 4 | **Задание 1.**  Составить документы планирования: разработать рабочую программу этапа спортивного совершенствования (2-й год обучения) | | Оценка |
| Тема 6. Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогический контроль в подготовке единоборцев. | 4 | **Задание 1.** Осуществить  тестирование физической подготовленности единоборцев групп спортивного совершенствования (один из параметров по выбору) | | Протокол тестирова-ния |
| Тема 7. Модельные характеристики подготовленности единоборцев | 4 | **Задание 1.**  Разработать модель спортсмена по показателям физической подготовленности | | Проверка задания, оценка выполнения |
| Тема 8. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного мастерства | 4 | **Задание 1.**  Составить план-конспект УТЗ  **Задание 2.**  Проведение заключительной части занятия | | Проверка задания. Оценка выполнения |
| **Раздел III. *Современные особенности соревновательной деятельности в комплексных единоборствах*** | | | | |
| Тема 1. Структура соревновательной деятельности в единоборствах (квалификационно-возрастные особенности) | 4 | **Задание 1.**  Перечислить (основные ТТД, входящие в структуру соревновательной деятельности единоборцев. | | Проверка задания, оценка выполнения |
| Тема 2. Содержание соревновательной деятельности | 4 | **Задание 1.**  Привести количественные, качественные показатели ТТД, показатели их разносторонности. Охарактеризовать особенности единоборцев различных манер ведения боя. | | Проверка задания, оценка выполнения |
| Тема 3. Управление соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки | 4 | **Задание 1.**  Привести известные методики контроля соревновательной деятельности **единоборцев**. Подготовить сообщение по теме | | Экспресс-опрос |
| Тема 4. Методика проведения УТЗ на этапе спортивного совершенствования и спортивного мастерства с учетом особенностей соревновательной деятельности (интегральная подготовка) | 4 | | **Задание 1.**  Составить план-конспект УТЗ по типу интегральной подготовки с учетом данных контроля соревновательной деятельности  **Задание 2.**  Проведение фрагмента учебно-тренировочного занятия | Проверка задания  Оценка выполнения |

**5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

**Теория:**  
Знать теоретический и методический материал.

Вопросы семинаров:

***Структура тренировочного процесса***

* Принципы спортивной тренировки:

- направленности к высшим достижениям;

- углубленной специализации;

- прогрессирования и направленности;

- единства общей и специальной подготовленности;

- непрерывности и цикличности;

- волнообразной динамики нагрузок.

* Содержание тренировочного процесса по видам подготовки для спортсменов групп спортивного совершенствования и спортивного мастерства.

***Управление тренировочными и соревновательными нагрузками***

* Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок.
* Динамика основных характеристик тренировочной нагрузки в учебно-тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и спортивного мастерства.
* Методики контроля нагрузки.

***Организация и методика проведения учебно-тренировочных сборов***

* Значение учебно-тренировочных сборов.
* Цели и задачи спортивных сборов.
* Характеристика основных видов сборов.
* Научно-методическое обеспечение учебно-тренировочных сборов.

***Основные подходы построения малых тренировочных циклов (микроциклы)***

* Определение и классификация микроциклов тренировки.
* Соответствие величины нагрузки задачам занятия.
* Эффект различных по величине и направленности нагрузок.
* Определение микроцикла и факторы, влияющие на его структуру.
* Типы микроциклов и особенности их построения.

***Модельные характеристики в подготовке комплексных единоборствах***

* Общекомандные и индивидуальные характеристики: уровень физической, технической, тактической, психологической подготовленности;
* медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма единоборцев.

***Основы соревновательной деятельности в единоборствах***

* Структура технико-тактических действий в соревновательной деятельности.
* Количественные и качественные характеристики ТТД, показатели их разносторонности в единоборствах.
* Основные положения технологии управления соревновательной деятельностью.
* Технология управления соревновательной деятельностью в процессе многолетней спортивной подготовки.

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

1. Карта методического обеспечения дисциплины Теория и методика ИВС (единоборства)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ссылка | Автор | Название | Издательство | Гриф издания | | Год издания | Кол-во в библиотеке | Ссылка на электронный ресурс | Доступность | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 7.1 Основная литература | | | | | | | | | | |
| 7.1.1 | Новиков А. А. | Новиков А. А. Основы спортивного мастерства | М.:Советский спорт | |  | 2012 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступа для авторизиро-ванного пользователя | |
| 7.1.2 | Шестаков В. Б., Ерегина С. В. | Теория и практика дзюдо: учебник | М.:Советский спорт | |  | 2011 |  |
| 6.2 Дополнительная литература | | | | | | | | | | |
| 7.2.1 | Олимпийская энциклопедия. Т. 4. | Спортивные единоборства и многоборья | Новосибирск:Свиньин и сыновья | |  | 2010 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступа для авторизиро-ванного пользователя | |
| 7.2.2 | Шахмурадов Ю. А. | Вольная борьба | Махачкала:ИД "Эпоха", | |  | 2011 |  |
| 7.2.3 | Григорьев А. Н. | Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны | М.: РиполКлассик | |  | 2013 |  |
| 7.2.4 | Гаськов А. В., Кузьмин В. А. | Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе | Красноярск: Сибирский федеральный университет | |  | 2010 |  |
|  | Шулика Ю. А., Лавров А. А., Ахметов С. М. | Бокс. Теория и методика: учебник | М.:Советский спорт | |  | 2009 |  |
| 7.3 Периодические издания | | | | | | | | | | |
| 7.3.1 | Наука в олимпийском спорте | | | | | | | elibrary.ru | | С любой точки доступа для авторизированного пользователя |
| 7.3.2 | Научные исследования и инновации | | | | | | | elibrary.ru | |
| 7.3.3 | Теория и практика физической культуры | | | | | | | elibrary.ru | |
| 7.3.4 | Вестник спортивной науки | | | | | | | elibrary.ru | |
| 7.3.5 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка | | | | | | | elibrary.ru | |
| 7.4 Практические (семинарские) и (или) лабораторные занятия | | | | | | | | | | |
| 7.4.1 | Новиков А. А. | Новиков А. А. Основы спортивного мастерства | М.:Советский спорт |  | | 2012 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | | С любой точки доступа для авторизированного пользователя |
| 7.4.2 | Шестаков В. Б., Ерегина С. В. | Теория и практика дзюдо: учебник | М.:Советский спорт |  | | 2011 |  |
| 7.4.3 | Олимпийская энциклопедия. Т. 4. | Спортивные единоборства и многоборья | Новосибирск:Свиньин и сыновья |  | | 2010 |  |

7.5 Интернет-ресурсы

1. http://www.superboxing.ru/
2. http://www.empiremuaythai.com/
3. http://www.wrestrus.ru/
4. http://www.valetudo.ru/
5. http://www.superkarate.ru/
6. http://www.rmtf.ru/
7. **Материально – техническое обеспечение дисциплины**
   1. Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием.
   2. Видеоматериал (техника комплексных единоборств)
   3. Борцовский зал в легкоатлетическом манеже.
   4. Оборудование и инвентарь:
8. Татами - 1шт.
9. Кольца – 1шт.
10. Борцовский манекен – 1 шт.
11. Борцовский мешок– 1 шт.
12. Канат для лазания – 1 шт.