

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДЕНО:

Декан факультета  
физической культуры

В.Г. Шилько В.Г. Шилько

«20» апреля 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Теория и методика спорта»**

для подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре  
по научной специальности:

**5.8.5. Теория и методика спорта**

Форма обучения

**Очная**



Рабочая программа дисциплины «Теория и методика спорта» (далее – Рабочая программа) разработана и составлена в соответствии с:

- Положением о подготовке научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре Национального исследовательского Томского государственного университета (утв. Приказом ректора НИ ТГУ от 31.03.2022 № 250/ОД);
  - самостоятельно устанавливаемыми требованиями к программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре Национального исследовательского Томского государственного университета (далее – ОП аспирантуры) (утв. Приказом ректора НИ ТГУ от 31.03.2022 № 250/ОД);
- для включения в учебный план ОП аспирантуры НИ ТГУ по научной специальности «5.8.5. Теория и методика спорта» в качестве обязательной дисциплины, направленной на подготовку к сдаче кандидатского экзамена.

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению учебно-методической комиссией факультета физической культуры, протокол № 4 от «20» апреля 2022 года.

Курс: 2

Трудоемкость в ЗЕТ – 3

Трудоемкость в академических часах – 108

**Авторы-разработчики**

Загrevская А.И., д.п.н., доцент, профессор кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности НИ ТГУ \_\_\_\_\_ 

**Согласовано:**

Руководитель ОП, д.пед.н., профессор,  
профессор кафедры теоретических основ и  
технологий физкультурно-спортивной  
деятельности НИ ТГУ



Загrevский О.И.



## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Теория и методика спорта» является формирование знаний, умений и навыков в области спорта, достаточных для подготовки к сдаче и сдачи кандидатского экзамена по научной специальности «5.8.5. Теория и методика спорта» в соответствии с Номенклатурой научных специальностей (приказ Минобрнауки России от 24.02.2021 № 118).

**Основные задачи** дисциплины: «Теория и методика спорта»

- раскрыть перспективные направления исследований в различных областях научного знания о физической культуре и спорте и пути их интеграции и дифференциации на современном этапе развития.
- сформировать представление об исследовательских подходах, реализуемых в процессе изучения физической культуры и спорта, как сложных социокультурных феноменах;
- ознакомить аспирантов с современными научными теориями и с результатами последних научных исследований в сфере физической культуры и спорта

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы аспирантуры**

Дисциплина «Теория и методика спорта» относится к дисциплинам (модулям), направленным на сдачу кандидатских экзаменов, образовательного компонента программы аспирантуры по научной специальности, по которой осуществляется подготовка (подготовлена) диссертации.

В соответствии с учебным планом дисциплина реализуется на втором году обучения.

В рамках данной дисциплины обобщаются, систематизируются и углубляются знания о теоретико-методологических основах исследования в рамках соответствующей научной специальности, формируется необходимый уровень подготовленности к самостоятельной научно-исследовательской работе.

## **3. Планируемые результаты освоения дисциплины**

По окончании освоения дисциплины аспирант должен:

**Знать:**

- теоретические основы организации образовательной деятельности, инновационные методы обучения в физическом воспитании и спорте;
- современные направления научных исследований в сфере ФК и С;
- основные понятия теории спорта и содержание основных направлений спортивной подготовки.

**Уметь:**

- отбирать наиболее эффективные образовательные технологии в сфере ФК и С, методы и средства обучения для решения конкретных задач личностного и профессионального развития обучающегося;



– анализировать и обобщать современные теории, методы и технологии научных исследований в сфере ФК и С.

**Владеть:**

- основными педагогическими закономерностями и принципами подготовки спортсменов;
- различными подходами к планированию процесса спортивной подготовки;
- четким пониманием последующих изменений содержания спортивной подготовки в зависимости от задач этапов тренировочного процесса.

**4. Язык реализации**

Русский и (или) английский (в соответствии с языком освоения ОП аспирантуры и индивидуальным планом работы аспиранта).

**5. Объем и структура дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов:

| №<br>п/п | Раздел<br>Дисциплины                                    | Период освоения | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу аспирантов и трудоемкость (в часах) |              |              |                    |       | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости<br>и<br>промежуточ-<br>ной<br>аттестации |
|----------|---------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                         |                 | Лекц<br>ии                                                                              | Лаб.<br>раб. | Практи<br>ка | Сам.<br>работ<br>а | Всего |                                                                                        |
| 1        | Раздел 1. Спорт как социальное и педагогическое явление | 2               | 2                                                                                       | -            | 2            | 28                 | 32    | Тест                                                                                   |
| 2        | Раздел 2. Общая теория спортивной подготовки            |                 | 4                                                                                       | -            | 4            | 32                 | 40    | Доклад и презентация. Практическое задание (тест)                                      |
| 3        | Итоговая аттестация                                     |                 |                                                                                         |              |              |                    | 36    | Кандидатский экзамен                                                                   |
| 4        | ВСЕГО                                                   |                 | 4                                                                                       | -            | 4            | 94                 | 108   |                                                                                        |

Самостоятельная работа аспирантов по темам дисциплины реализуется в форме сдачи тестов на усвоение знаний, докладов и презентаций.

**6. Содержание дисциплины**

| №<br>п/п | Наименование раздела дисциплины                         | Содержание раздела дисциплины                                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Раздел 1. Спорт как социальное и педагогическое явление | Тема 1. Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность.<br>Тема 2. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России. |



|   |                                              |                                                                                                                                                                                          |
|---|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Раздел 2. Общая теория спортивной подготовки | Тема 1. Структура и содержание спортивной подготовки.<br>Тема 2. Теория и методика подготовки юных спортсменов.<br>Тема 3. Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации. |
|---|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Освоение учебного материала дисциплины запланировано в течение одного учебного года.

Текущий контроль знаний осуществляется на протяжении учебного года в ходе освоения дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года освоения дисциплины в форме сдачи кандидатского экзамена (КЭ) комиссии, утверждаемой приказом ректора.

Сданный кандидатский экзамен является образовательным результатом выполнения индивидуального учебного плана аспиранта (ОП1).

### **Темы практических заданий:**

#### **Физическая подготовка спортсменов.**

##### **Примерные задания.**

1. Тесты, используемые в контроле специальной физической подготовленности спортсменов – легкоатлетов (бег, прыжки).
2. Тесты, используемые в контроле специальной физической подготовленности пловцов.
3. Тесты, используемые в контроле специальной физической подготовленности волейболистов.
4. Тесты, используемые в контроле специальной физической подготовленности спортсменов – единоборцев (борьба классическая, вольная).

При выполнении заданий указывать используемую литературу. При этом делать полные ссылки на литературные источники: автор, название публикации, журнала (книги), год и место издания, номера страниц.

В задании необходимо кратко проанализировать физические качества, преимущественно развиваемые в данном виде спорта, и развернуто описать порядок выполнения тестов (не менее пяти), используемых для определения уровня проявления этих качеств.

#### **Техническая подготовка спортсменов.**

**Примерные задания:** на основе анализа литературных источников определить перечень тестов (контрольных упражнений) для контроля уровня технической подготовленности спортсменов в зависимости от вида спорта:

1. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности пловцов.
2. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности баскетболистов.



3. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности волейболистов.
4. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности гимнастов.
5. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности лыжников (гонки).
6. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности пловцов.
7. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности баскетболистов.
8. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности волейболистов.
9. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности гимнастов.
10. Тесты, используемые в контроле технической подготовленности лыжников (гонки).

При выполнении заданий указывать используемую литературу. При этом делать полные ссылки на литературные источники: автор, название публикации, журнала (книги), год и место издания, номера страниц.

**Примеры тестов для контроля знаний аспирантов** (выбрать один правильный ответ):

1. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании тренировки определяются с помощью:
  1. Оперативного контроля;
  2. Предварительного контроля;
  3. Рубежного контроля;
  4. Итогового контроля.
2. Виды контроля за физической подготовленностью спортсменов подразделяют на:
  1. Многолетний;
  2. Перспективный;
  3. Годичный;
  4. Оперативный, предварительный, рубежный и итоговый.
3. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:
  1. Временем удержания позы ("шпагата");
  2. В угловых градусах или сантиметрах с использованием аппаратуры или тестов;
  3. Скоростью выполнения упражнений;
  4. Эффектом проявления абсолютной силы.
4. Способность противостоять физическому утомлению в процессе активной двигательной деятельности называется:
  1. Биохимической экономизацией;
  2. Силовой подготовленностью;
  3. Выносливостью;
  4. Скоростно-силовой подготовленностью.



## **Перечень тем с вопросами для подготовки к сдаче кандидатского экзамена:**

### **Раздел 1. Спорт как социальное и педагогическое явление**

#### **Тема 1. Спорт как исторически сложившаяся соревновательная деятельность.**

Основные понятия, относящиеся к спорту. Спорт в узком и широком смысле слова; подготовка спортсмена, система подготовки спортсмена, спортивная тренировка, спортивная деятельность, спортивное движение и др.

Спорт в структуре современного общества. Тенденции развития научных знаний в области спорта.

Характеристика функций спорта: престижной, соревновательно-эталонной, эвристически-достиженческой, лично-направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно-рекреативной, эмоционально-зрелищной, коммуникативной, экономической и т.п. Гуманистическая направленность функций спорта. Негативные явления в спорте.

Спортивные результаты как специфический и интегральный процесс спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие уровень результатов. Тенденции развития и современный уровень спортивных достижений в отдельных спортивных дисциплинах.

#### **Тема 2. Типы и виды спорта, сложившиеся в мире, России**

Общедоступный (массовый) спорт (школьно-студенческий, профессионально-прикладной, физкультурно-кондиционный, оздоровительно-рекреативный, физкультурно-реабилитационный) и спорт высших достижений (супердостиженческий – любительский, профессиональный, профессионально-коммерческий – достиженческо-коммерческий, зрелищно-коммерческий).

Факторы и условия, повышающие эффективность функционирования спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки.

Проблемы и перспективы развития современного международного олимпийского движения.

### **Раздел 2. Общая теория спортивной подготовки**

#### **Тема 1. Структура и содержание спортивной подготовки**

Цель подготовки как представление о предполагаемом спортивном результате совместной деятельности тренера и спортсменов в конкретном соревновании или серии стартов.

Типы задач, детализирующих содержание главной цели подготовки. Характеристика задач в области физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной (теоретической) и интегральной подготовки.

Требования к формулировке и конкретизации целей и задач подготовки.

Факторы, обуславливающие выполнение долгосрочных целей (на тренировочный год, отдельный микроцикл годичной подготовки).

Критерии и разновидности классификации средств спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки. Характеристика общеподготовительных и других средств подготовки спортсменов.



Критерии классификации методов спортивной подготовки: по виду подготовки, способу применения, характеру выполнения физической нагрузки и т.д. их содержание и характерные особенности.

Основные педагогические закономерности и принципы подготовки спортсменов. Соотношение закономерностей и принципов спортивной подготовки. Соответствие системы принципов целям и закономерностям тренировочного процесса.

Основания выделения принципов, их классификация. Принципы направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности увеличения нагрузок и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи структуры и соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характерные особенности и пути их реализации в практике спорта.

Основные разделы и стороны (виды) подготовки спортсмена в процессе тренировки.

Физическая подготовка – основа спортивного мастерства. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды и взаимосвязь. Основные задачи и содержание общей и специальной физической подготовки. Соотношение общей и специальной физической подготовки в зависимости от специфики вида спорта, возраста, квалификации спортсменов, этапов годичного и многолетнего циклов.

Значение технической подготовки в отдельных видах, ее виды и основные задачи. Техническая подготовка. Содержание понятий: техническая подготовка, спортивная техника, техническое мастерство. Объективные критерии оценки технического мастерства. Основы методики технической подготовки в процессе тренировки.

Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными (эффективными) способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Содержание понятий спортивной тактики, спортивно-техническое мастерство, тактический замысел, тактический план. Особенности тактики в различных видах спорта.

Основа спортивно-технического мастерства – тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления. Задачи, содержание и методика тактической подготовки в различных видах спорта.

Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки. Роль психодиагностики в процессе психологического обеспечения спортивной деятельности.

Интеллектуальная (теоретическая) подготовка спортсмена, ее значение и место в тренировке, связь с другими видами подготовки. Содержание, пути и формы интеллектуального образования и воспитания интеллектуальных способностей в процессе подготовки спортсменов.

Интегральная подготовка как процесс обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы интегральной подготовки.



Структура тренировочного процесса как основа его ценностной упорядоченности. Структура отдельных тренировочных занятий, тренировочных дней и малых циклов тренировки (микроциклов). Факторы и условия, влияющие на их структуру. Типы микроциклов.

Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Факторы и обстоятельства, влияющие на построение тренировки в рамках средних циклов. Типы средних циклов.

Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа годовых, полугодовых и многолетних. Факторы и условия, влияющие на структуру макроциклов. Особенности построения тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах большого тренировочного цикла.

Спортивная тренировка как многолетний процесс. Стадии и этапы многолетнего пути спортивного совершенствования. Главные тенденции изменения структуры и содержания тренировки на этих этапах.

Планирование, контроль и учет как одно из условий эффективности управления подготовкой спортсменов. Прогнозирование, моделирование в системе управления подготовкой спортсмена.

Содержание и технология перспективного, текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов. Образцы документов планирования.

Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Разновидность контроля: оперативный, текущий, этапный. Их содержание и направленность.

Назначение, содержание и технология контроля за соревновательными и тренировочными воздействиями, состоянием подготовленности спортсмена и факторами внешней среды.

Учет в процессе подготовки спортсмена, ее значение, формы, содержание и технология проведения. Основные документы учета.

## **Тема 2. Теория и методика подготовки юных спортсменов**

Теория и методика юношеского спорта как один из самостоятельных разделов теории спорта, ее значение в системе образования специалистов по физической культуре и спорту.

Теоретико-методологические положения системы подготовки юных спортсменов. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта. Система реализации принципов спортивной тренировки в процессе подготовки юных спортсменов.

Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов. Понятия «спортивная ориентация» и «спортивный отбор». Место отбора в системе многолетней подготовки. Ступени, задачи ориентации и отбора на различных этапах многолетней подготовки.

Цель, задачи и функции спортивной ориентации и отбора. Спортивные способности и задатки. Критерии, методика и организация ориентации и отбора на этапе начальной, предварительной и углубленной спортивной специализации, максимальной реализации индивидуальных спортивных возможностей и сохранения достижений.



Основы построения тренировки юных спортсменов. Теоретические и прикладные аспекты построения учебного процесса в спортивных школах олимпийского резерва, школах-интернатах спортивного профиля, училищах олимпийского резерва.

Система тренировочных и соревновательных нагрузок юных спортсменов. Общие подходы к нормированию нагрузок юных спортсменов. Параметры и структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование, контроль и учет в подготовке юных спортсменов.

Нормативные требования в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Воспитательная работа с юными спортсменами.

### **Тема 3. Теория и методика подготовки спортсменов высшей квалификации**

Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы подготовки. Эволюция междисциплинарных научных знаний о спортивных высших достижениях. Спортивные высшие достижения как предмет аксиологического познания.

Морфология спортивных высших достижений. Динамика и современный уровень рекордных достижений. Прогнозирование роста мировых рекордов и олимпийских достижений. Факторы, влияющие на точность прогнозируемых спортивных высших результатов. Проблема разработки моделей сильнейших спортсменов в отдельных видах спорта.

Типичные варианты многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира при достижении высших рекордных достижений. Современные концепции построения тренировки сильнейших спортсменов в годичном макроцикле.

Построение этапа непосредственной предсоревновательной подготовки высококвалифицированных спортсменов к главным соревнованиям сезона.

Особенности соревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации при установлении рекордных достижений.

Системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов.

## **8. Критерии оценки знаний и навыков**

Кандидатский экзамен проводится в форме устного экзамена по билетам продолжительностью один академический час и состоит из следующих частей:

1. Основные вопросы (не более трёх вопросов по содержанию курса «Теория и методика спорта»).
2. Дополнительные вопросы (не более трёх вопросов по тематике проводимого диссертационного исследования в соответствии с паспортом научной специальности).

Оценка уровня знаний по каждому вопросу осуществляется по пятибалльной шкале со следующим принципом перерасчета:

«отлично» – 5 баллов;

«хорошо» – 4 балла;

«удовлетворительно» – 3 балла;

«неудовлетворительно» – 1-2 балла.

При оценивании ответов на каждый из вопросов экзаменационного билета учитываются следующие критерии:



|                                                                                                                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ответ на вопрос исчерпывающий, продемонстрировано понимание и знание сути вопроса в полном объеме. Замечаний нет.                                              | 5 баллов  |
| Ответ на вопрос неполный, но раскрывающий основную суть вопроса, продемонстрировано понимание и знание вопроса в достаточном объеме. Замечания незначительные. | 4 балла   |
| Ответ неполный с существенными замечаниями, знания по вопросу фрагментарные и частичные, в том числе и по тематике диссертационного исследования.              | 3 балла   |
| Ответ на вопрос отсутствует или дан неправильный                                                                                                               | 1-2 балла |

Итоговая оценка за кандидатский экзамен выставляется решением экзаменационной комиссии:

«отлично» – при наличии не менее 80% 5-балльных ответов и отсутствии 3-2-1-балльных ответов;

«хорошо» – при наличии не менее 80% 4-балльных ответов и отсутствии 2-1-балльных ответов;

«удовлетворительно» – при наличии более 20% 3-балльных ответов и отсутствии 2-1-балльных ответов;

«неудовлетворительно» – при наличии 1-2 балльного ответа (или отказа отвечать на вопрос).

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Родионов В. А. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : Учебное пособие для вузов / под общ. ред. Родионова В.А. – М. : Юрайт, 2022. – 211 с. – (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/493891>. URL: <https://urait.ru/book/cover/4EDCD856-A997-40E0-8BD5-CC45706E6DB9>

2. Родионов В.А. Спортивная психология : Учебник для вузов / под общ. ред. Родионова В.А., Родионова А.В., Сивицкого В.Г. – М.: Юрайт, 2022. – 367 с. – (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/489119>. URL: <https://urait.ru/book/cover/64F3E41A-20A8-4D3D-A832-E22778F752ED>

3. Гусева Е.В., Загrevский О.И., Шилько В.Г. Сосуновский В.С. Модельные характеристики физической подготовленности спортсменов 6-10 лет в художественной гимнастике: монография / Е.В. Гусева, О.И. Загrevский, В.Г. Шилько, В.С. Сосуновский // Томск: Издательство Томского государственного университета, 2022. – 112 с.

4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 348 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/180799>. URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/180799.jpg>

5. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 1. – 592 с.: ил.



6. Погодина С.В., Юферов В.С. Основы общей теории спорта: учебное пособие. – ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского». – Симферополь, 2020. – 150 с.

7. Власов А. Развитие массового спорта в современной России : монография / Власов А.Е.. – М.: Проспект, 2018. – 128 с.  
URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392218837.html>

8. Никитушкин В.Г., Сулов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие : [для студентов, аспирантов, тренеров, преподавателей физического воспитания] /В. Г. Никитушкин, Ф. П. Сулов. – М.: Спорт, 2018. – 218 с.

#### **б) дополнительная литература:**

1. Серова Л.К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : Учебное пособие Для СПО / Серова Л.К. – М.: Юрайт, 2022. – 147 с. – (Профессиональное образование). URL: <https://urait.ru/bcode/495733>.  
URL: <https://urait.ru/book/cover/DD65D383-AC10-4A3B-B59B-D432DE79E6B4>.

2. Макарова Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – М.: Издательство Спорт, 2017. – 160 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65567.html>.

3. Песков А. Спорт и противоправное поведение : учебник / Песков А.Н. – М.: Проспект, 2016. – 384 с.  
URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785392223817.html>

4. Тудор Б. Периодизация спортивной тренировки / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло. – М.: Издательство Спорт, 2016. – 384 с.  
URL: <https://www.iprbookshop.ru/55562.html>

5. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие : [по направлению 034300(62) – «Физическая культура» /Р.Т. Терехина, Л.А. Савельева, К.М. Иванов и др.]; под ред. Л.А. Савельевой и Р.Н. Терехиной; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – М.: Человек, 2014. – 148 с.

6. Теория и методика плавания : учебник : [по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура»] /Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2014. – 318 с.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник: [для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки «Физическая культура» /Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др.] ; под ред. Г. В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2014. – 287с.  
URL: <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/zaharov/pfss.pdf>

#### **в) ресурсы сети Интернет:**

– Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] / РГУФКСМиТ, Библиотека. – Электрон. дан. – М., 2001. – URL: <http://lib.sportedu.ru>



- Журнал «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru/ru>
- Журнал «Физкультура в школе» <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
- Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс] : электрон.-библиотечная система. – Электрон. дан. – М., 2013. – URL: <http://www.biblio-online.ru/>
- Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система. – URL: <http://www.consultant.ru>

#### **10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое оборудование, используемое при реализации дисциплины:

- аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам;
- аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в смешенном формате («Актру»).