

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта
Кафедра олимпийского и профессионального спорта**



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

Чорноштан А.Г.

2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**СПОРТ И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ**

По направлению подготовки: 49.04.03 Спорт

Магистерская программа: «Спорт»

Квалификация выпускника: Магистр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 2 курс (4 триместр)

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Спорт и система высококвалифицированных спортсменов» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения. Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

СОСТАВИТЕЛИ:

доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ»,
кандидат педагогических наук **Павлова Наталья Анатольевна**

Утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта

«25» 01 2024 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой олимпийского
и профессионального спорта, канд. пед. наук



Пилавов П.А.
(подпись)

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии
Института физического воспитания и спорта

«21» 01 2024 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии
Института физического воспитания и спорта



Крайнюк О.П.
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования



Савенков В.В.
(подпись)

«22» 02 2024 г.

1. Цели и задачи учебной дисциплины:

Целью освоения дисциплины является научить студентов основам педагогического мастерства спортивной тренировки, выявлять проблематику теоретико-методической основы тренировки.

Результаты освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Спорт и система подготовки высококвалифицированных спортсменов» рассматривает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения, нормы и достижения, возникающие в процессе этой деятельности, взятые в целом.

Данный курс рассчитан на изучение эффективных средств для совершенствования человека, для преобразования его духовной и физической природы в соответствии с запросами общества, изучения действенных факторов воспитания и самовоспитания в процессе спортивной тренировки.

Изучение основ спортивной тренировки призвано повысить уровень профессиональной подготовки специалиста в области физической культуры и спорта. Будущие тренеры должны иметь полное представление о том, что по мере роста достижений воспитанник оказывается включённым в процесс не только физического, но и нравственного, эстетического, умственного, трудового, патриотического воспитания.

Изучение курса основ спортивной тренировки даёт широкое представление о том, что педагогическое значение спорта чрезвычайно велико, повышает теоретический уровень знаний в данной области.

В области учебно-воспитательной деятельности: использовать полученные знания в грамотном построении подготовки спортсмена к предстоящей соревновательной деятельности для достижения наивысших результатов;

В области научно-методической деятельности: развивать навыки научного исследования (подготовка к семинарским занятиям выступление перед аудиторией, поиск и упорядочивание новой информации); собственной деятельности с целью её совершенствования.

Место дисциплины в системе подготовки специалистов определяется её воспитательной и образовательной значимостью: в процессе спортивной тренировки осуществляется не только обучение, но и воспитание, которое имеет исключительное значение, как в формировании личности, так и в решении практических задач.

Образовательное значение курса связано с содержанием и методикой педагогических требований с тем, что круг теоретических идей не только расширяет кругозор будущих специалистов в области физической культуры и спорта, но и помогает лучше познать свою профессию и непосредственно подготавливает к практической деятельности.

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП ВО. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Дисциплина «Спорт и система подготовки высококвалифицированных спортсменов» относится к дисциплинам базовой части профессионального цикла (Б1.В.01) и находится в тесной взаимосвязи со следующими дисциплинами ООП по направлению подготовки: «Спортивная медицина», «Физиология физического воспитания и спорта», «Психология физического воспитания и спорта», «Спортивный отбор и ориентация в многолетней подготовке», «Соревновательная деятельность в спорте высших достижений» и др., изучение которых вооружает студента системой знаний о профессиональной деятельности в физической культуре и спорте. В рамках этих дисциплин рассматривается эволюция общих принципов физической культуры и спорта, таких, как её оздоровительная направленность, формирование положительных личностных качеств в процессе физического воспитания и т.д.

Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта Луганского государственного педагогического университета.

Дисциплина «Спорт и система подготовки высококвалифицированных спортсменов» является важной составляющей в блоке общепрофессиональных дисциплин, направленных на качественную подготовку будущего тренера-преподавателя в избранном виде спорта. Дисциплина относится к Блоку 1 базовой части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе очной и заочной формах обучения. Вид аттестации: *экзамен*.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: особенности содержания и организации спортивной тренировки; основы спортивной тренировки; закономерности педагогического процесса; цели, задачи, содержание, формы, методы и средства воспитания и обучения;

уметь: организовывать процесс тренировки; анализировать, планировать, оценивать тренировочный процесс; осуществлять в ходе тренировки воспитательную работу с учащимися; осуществлять самоанализ и самоконтроль своей работы, уметь её представить;

владеть: методикой обучения техники и тактики в избранных видах спорта и умению изменить её с учётом возраста, пола занимающихся, уровней их физического развития и физической подготовленности; методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях спортом, особенностями изменений, происходящих в организме под воздействием нагрузок и способами оказания доврачебной помощи при экстремальных случаях.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-3	способен проводить	Знает: градации и ведущую классификацию

	<p>групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности</p>	<p>упражнений как средств подготовки спортсмена; оправданные величины тренировочных и соревновательных нагрузок, достигнутые в спорте на различных стадиях и этапах многолетней тренировки, в том числе предельные тренировочные нагрузки; концепцию структуры спортивно-тренировочного процесса; специфику средств и методов подготовки, обусловленную возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями спортсменов; современные методики спортивной тренировки; методики обеспечения роста технического и тактического мастерства, функциональной и психологической подготовленности в спорте высших достижений; методики обеспечения роста интеллектуальной подготовленности в области теории и методики спорта; технологии принятия решений о состоянии спортсмена; особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды; современные методики мотивации и премирования сотрудников в междисциплинарной команде; типовые (модельные) и авторские методики и технологии тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.</p> <p>Умеет: использовать групповые формы принятия решений; анализировать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд; выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных методик, в том числе инновационных; проводить тренировки в рамках структуры годового цикла на основе комплексной программы подготовки; моделировать соревновательную деятельность спортсмена с учетом технической, тактической, функциональной и психической подготовленности; обучать спортсменов приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата; объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области спорта высших достижений устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд; определять наиболее эффективные способы использования персонала по направлениям деятельности в процессе подготовки спортивного резерва и</p>
--	---	--

		<p>спортивных сборных команд; определять наиболее эффективные способы использования материальных ресурсов; использовать рациональную структуру, средства и методы годовых циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спорта, мастера спорта Луганской Народной Республики, мастера спорта международного класса.</p> <p>Владеет: навыками проведения различных видов тренировочных занятий (фрагментов) по ИВС с квалифицированными спортсменами; проведение тренировочных занятий с занимающимися, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин), стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающегося.</p>
Профессиональные		
ПК-3	способностью и готовностью использовать современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов высокого класса и оценивать эффективность их применения	<p>Знает современные технологии, средства и методы подготовки спортсменов высокого класса и критерии оценки эффективности подготовки; методы планирования тренировочно-соревновательного процесса в годовом цикле;</p> <p>Умеет анализировать эффективность спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды;</p> <p>Владеет навыками ставить цели, определять задачи специалистам спортивной сборной команды исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, добиваться их исполнения</p>
ПК-5	способностью и готовностью применять индивидуальный подход учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	<p>Знает актуальную тематику проектных и исследовательских работ обучающихся по программам бакалавриата в области физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет осуществлять планирование и организацию научно-исследовательской, проектной и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Владеет методиками выполнения основных этапов исследовательских работ.</p>

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	180 (5 зач. ед)	180 (5 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	60	30

Лекции	30	12
Семинарские занятия	30	18
Практические занятия	-	
Лабораторные работы	-	
Контрольные работы	-	
Курсовая работа / курсовой проект	-	
Другие формы организации учебного процесса	-	
Зачет (из числа практич. занятий)	-	
Самостоятельная работа студента (всего)	120	150
Форма аттестации	зачет/экзамен	зачет/экзамен

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел 1. Общая характеристика спорта.

Тема 1. Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки тренера-преподавателя. Цели, задачи и структура учебной дисциплины Основные понятия, относящиеся к спорту. Сущность и функции спорта. Типы и виды спорта. Спортивные достижения и тенденции их развития. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивная тренировка – главный компонент спортивной подготовки. Характеристика факторов вне тренировочного воздействия.

Тема 2. Общие положения, значение и виды соревнований. Способы проведения соревнований. Требования к системе соревнований (календари). Значение и содержание соревновательной деятельности. Закономерности соревновательной деятельности: предстартовая фаза, собственно-соревновательная фаза, фаза последствия и их характеристика. Моделирование соревновательной деятельности. Содержание моделей соревновательной деятельности в разных видах спорта.

Раздел 2. Система спортивной тренировки.

Тема 3. Спортивная тренировка – основа спортивной подготовки. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Принципы спортивной тренировки. Понятие об эффекте тренировочных воздействий. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических и естественно-средовых факторов. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки.

Тема 4. Содержание спортивной тренировки. Физическая подготовка. Совершенствование силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости спортсменов. Техническая и тактическая подготовка

Раздел 3. Построение процесса спортивной тренировки.

Тема 5. Структура спортивной тренировки. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов тренировки. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий, особенности их эксплуатации и

требования к ним. Структура средних циклов (мезоциклов) тренировки. Структура больших (макроциклов) циклов тренировки. Структура многолетней подготовки.

Тема 6. Планирование и контроль спортивной тренировки. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления документов планирования. Комплексный контроль как единство педагогического (тренировочного) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки.

4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Раздел 1. Общая характеристика спорта	10	4
2	Раздел 2. Система спортивной тренировки	10	4
3	Раздел 3. Построение процесса спортивной тренировки	10	4
Итого:		30	12

4.4. Практические занятия / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Тема 1. Место и роль учебной дисциплины в системе профессиональной подготовки тренера	5	3
2	Тема 2. Общие положения, значение и виды соревнований. Способы проведения соревнований. Требования к системе соревнований (календари). Значение и содержание соревновательной деятельности. Закономерности соревновательной деятельности: предстартовая фаза, собственно	5	3
3	Тема 3. Спортивная тренировка – основа спортивной подготовки. Цель, задачи и принципы спортивной тренировки. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Принципы спортивной тренировки. Понятие об эффекте тренировочных воздействий. Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических и естественно-средовых факторов. Система отбора и спортивной ориентации. Система соревнований. Система спортивной тренировки. Система факторов, повышающих эффективность функционирования системы соревнования и системы тренировки.	5	3
4	Тема 4. Содержание спортивной тренировки. Физическая подготовка. Совершенствование силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости спортсменов. Техническая и тактическая подготовка	5	3
5	Тема 5. Структура спортивной тренировки. Структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов тренировки. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий, особенности их эксплуатации	5	3

	и требования к ним. Структура средних циклов (мезоциклов) тренировки. Структура больших (макроциклов) циклов тренировки. Структура многолетней подготовки.		
6	Тема 6. Планирование и контроль спортивной тренировки. Виды планирования, требования и документы планирования. Методика составления документов планирования. Комплексный контроль как единство педагогического (тренировочного) врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Учет в процессе спортивной тренировки в избранном виде спорта. Спортивный отбор в процессе многолетней тренировки.	5	3
Итого:		30	18

4.5. Лабораторные работы в данном курсе не предусмотрены

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1.	Общая характеристика спорта. Основы теории соревновательной деятельности.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
2.	Основы теории подготовки спортсмена.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
3.	Общая характеристика системы подготовки спортсмена.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
4.	Средства и методы спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
5.	Разделы и стороны подготовки спортсмена.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
6.	Соотношение закономерности и принципов спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
7.	Направленность к максимуму достижений.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
8.	Принципы спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
9.	Общая характеристика структуры спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
10.	Характеристика отдельных компонентов структуры спортивной тренировки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
11.	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в юношеском возрасте.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5

12.	Особенности многолетней тренировки юных спортсменов.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
13.	Основы теории и методики спортивного отбора.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
14.	Закономерности становления спортивной формы.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
15.	Совершенствование тренировочной деятельности на основе объективных знаний о структуре соревновательной деятельности.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
16.	Анализ начала специализированной подготовки у спортсменов различных видов спорта.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
17.	Фундаментальные закономерности развития двигательного потенциала человека.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
18.	Факторы, влияющие на развитие спортивной работоспособности.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
19.	Варьирование компонентами физической нагрузки, как один из путей совершенствования подготовки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
20.	Использование медико-биологических средств и методов для достижения максимально высоких результатов. Нетрадиционные средства подготовки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
21.	Функциональное тестирование в спорте. Программы комплексного тестирования в избранном виде спорта. Комплексные медико-биологические исследования. Исследование психического состояния спортсменов.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
22.	Комплексное тестирование специальной физической подготовленности. Тестирование технической подготовленности в спорте высших достижений.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
23.	Режим комплексного обследования и форма выдачи информации для тренера.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
24.	Методы тестирования функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов. Оценка резервов кардио-респираторной системы спортсменов высокого класса. Иммунная система и физические нагрузки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
25.	Спортивный стресс и его влияние на иммунологический статус спортсмена.	Конспект вопросов практического занятия	4	5

	Адаптация иммунной системы к спортивным нагрузкам в избранном виде спорта. Иммунологическая реактивность при различных режимах физической нагрузки. Стрессовый иммунодефицит у спортсменов. Показатели иммунной защиты при перенапряжении.	оформление отчета		
26.	Контроль за состоянием иммунной системы у спортсменов на пике спортивной формы. Профилактика и коррекция иммунологических нарушений в спорте.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
27.	Динамика функциональной подготовленности спортсменов высокого класса. Контроль уровня функциональной готовности в условиях лаборатории. Механизмы нарушений резистентности и иммунитета при занятиях спортом.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
28.	Влияние физических и психоэмоциональных нагрузок на иммунную систему спортсменов, в разные периоды тренировочного цикла. Характер иммунных сдвигов в системе врожденного и приобретенного иммунитета у высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
29.	Прогнозирование результатов в спорте высших достижений. Подходы к прогнозированию мировых рекордов в различных видах спорта. Прогнозирование как предпосылка совершенствования системы подготовки.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
30.	Проблема оценки готовности к соревнованиям. Функциональные показатели, отражающие тренированность высококвалифицированных спортсменов.	Конспект вопросов практического занятия оформление отчета	4	5
Итого:			120	150

4.7. Курсовые работы (не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронные конспекты, лекции, литература и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

Исследовательские методы в обучении: студенты самостоятельно пополняют свои знания, глубоко вникают в изучаемую проблему и предполагают пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения.

Лекционно-семинарская зачетная система: концентрирует материал в блоки и преподносит его как единое целое, а контроль проводится по предварительной подготовке студентов.

В учебном процессе применяются *традиционные и инновационные формы проведения занятий*. Лекции и практические занятия проводятся с применением мультимедийного оборудования (презентации, схемы, таблицы, рисунки). Для подготовки компетентных студентов применяются методические разработки для проведения практических занятий. Наиболее широко из интерактивных форм проведения аудиторных занятий – коллективный способ обучения, дискуссия (обсуждение докладов-презентаций и рефератов, подготовленных студентами).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Спорт и система подготовки высококвалифицированных спортсменов» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

Освоение данного курса предполагает следующие формы учебной работы:

- работа на семинарских занятиях;
- подготовка к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- самостоятельная работа;
- экзамен.

Промежуточный контроль проходит в виде зачета, итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена (тестирование).

Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы (3 семестр, 5-6 триместр)	Количество баллов
Зачет	30
Работа на семинарских занятиях	40
Подготовка к устным докладам (мини-выступлениям)	15
Самостоятельная работа	15
Итого за семестр:	100

Вид текущей учебной работы (4 семестр, 7 триместр)	Количество баллов
Экзамен	30
Работа на семинарских занятиях	40
Подготовка к защите реферата	15
Самостоятельная работа	15
Итого за семестр:	100

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 276 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Магин В.А. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности спортивной деятельности: учеб. пособие / В.А. Магин, В.В. Вучева, О.Н. Мещерякова. – Ставрополь: АГРУС, 2010. – 204 с.
4. Петрушкина Н.П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов: учеб. пособие / Н.П. Петрушкина, Е.Ф. Сурина-Марышева, В.А. Пономарев. – Челябинск: УралГУФК, 2007. – 68 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
6. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учеб.-метод. пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.

б) дополнительная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 350 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 390 с.
3. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн. физ. культ./ Под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 425 с.

в) интернет - ресурсы:

1. <http://bmsi.ru> – Библиотека международной спортивной информации
2. <http://cyberleninka.ru> – научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
3. <http://disser.h10.ru> – Библиотека диссертаций

4. <http://elibrary.ru> – научная электронная библиотека
5. <http://lib/sportedu.ru/press> – сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
6. <http://lib-lg.com> – Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького
7. <http://teoriya.ru> – Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В учебном процессе при чтении лекций и проведения практических занятий, презентации студентов самостоятельной и учебно-исследовательской работы применяется мультимедийное оборудование, которым оснащены аудитории ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

9.Лист дополнений и изменений

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменения / дополнение	
				Заведующий кафедрой	Директор