

**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**

Врио директора Института  
физического воспитания и спорта

  
А.Г. Черноштан  
«28» апреля 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Единоборства с методикой преподавания для лиц с ОВЗ**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 3 курс (7 триместр)

Луганск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Единоборства с методикой преподавания для лиц с ОВЗ» является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями).

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

**Павлова Наталья Анатольевна**

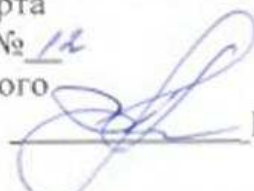
преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ» 2023 г.

**Абакуменко Дарья Юрьевна**

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта

«26» апреля 2023 г., протокол № 12

Врио заведующего кафедрой олимпийского и профессионального спорта



Попелухина С.В.

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

«28» апреля 2023 г., протокол № 9.

Председатель учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта



А.С. Богданова

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. заведующего учебно-методическим отделом



В.В. Савенков

«29» апреля 2023

## **Структура и содержание учебной дисциплины**

### **1. Цели и задачи учебной дисциплины, ее место в учебном процессе**

**Цель изучения дисциплины:** освоение студентами системы научно-практических знаний, умений, навыков и компетенций в сфере единоборств, и их реализация в своей профессиональной деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

- способствовать выполнению рекреационных и реабилитационных задач средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, лечебных, реабилитационных, профилактических учреждениях любой формы собственности;
- обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций;
- проводить комплекс мероприятий по предупреждению основного заболевания (травмы, дефекта) организма человека;
- проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Учебная дисциплина «Единоборства с методикой преподавания для лиц с ОВЗ» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений дисциплин по выбору для подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), индекс дисциплины Б1.В.ДВ.12.02.

Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

*знания* основных методов физического воспитания и укрепления здоровья; принципов здорового образа жизни и профилактики заболеваний; основных классификаций физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; основных принципов проведения комплексов физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья; видов инвалидности;

*умения* поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности; регулярно следовать в повседневности здоровому образу жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; подбирать наиболее эффективные средства и методы воздействия для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;

*навыки* самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни;

индивидуальной и групповой физкультурно-оздоровительной работы с лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Физическая культура», «Физиологические основы физического воспитания» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Адаптивный спорт».

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Единоборства с методикой преподавания для лиц с ОВЗ», должны:

#### **знать:**

- методики обучения технике упражнений и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью;

- организацию физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;

- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- морфофункциональные, биомеханические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;

- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- психологическую характеристику физического воспитания, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта и двигательной рекреации;

- основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;

- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

– организацию образовательного процесса обучающихся по физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

– принципы, порядок, содержание и организацию учебно-тренировочных занятий в избранном виде адаптивного спорта;

– санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;

– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;

– основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;

– правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

**уметь:**

– применять методы, средства, методические приемы организации учебной деятельности на занятиях базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

– проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

– применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;

– учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;

– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей проведения занятий в избранном виде адаптивного спорта;

– организовывать образовательный процесс обучения по физической культуре и адаптивной физической культуре в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

– обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом санитарно-гигиенических норм;

– проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

– оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;

– осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

– организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре и избранному виду спорта;

**иметь опыт:**

– демонстрации способности проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

– использования анатомического и биомеханического анализа, отражающего морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

– планирования учебно-тренировочных и внеурочных занятий, мероприятий спортивного и оздоровительного характера с использованием средств избранного вида адаптивного спорта в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования;

– планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;

– оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;

– проведения инструктажа по технике безопасности с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования ряда компетенций (в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и требованиями к результатам освоения ОПОП ВО):

**Общепрофессиональных (ОПК):**

ОПК-1 – способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ОПК-13 – способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики

нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

ОПК-14 – способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

## 4. Структура и содержание учебной дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов / зач.ед.	
	Очная форма 72 (2 з.е.)	Заочная форма 72 (2 з.е.)
<b>Общая учебная нагрузка</b>	<b>72 (2 з.е.)</b>	<b>72 (2 з.е.)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)</b>	<b>32</b>	<b>8</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	2	2
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	30	6
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	4	4
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>36</b>	<b>60</b>
Форма аттестации	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

### 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Раздел I. История возникновения единоборств. Развитие единоборств. Значение единоборств в физическом воспитании детей.

Тема 1. Теории происхождения и развития единоборств.

Тема 2. Специфические особенности единоборств и их отличия.

Тема 3. Определение единоборства как средства физического воспитания.

Раздел II. Организация занятий в восточных единоборствах. Методика обучения и особенности техники единоборств. Особенности общей и специальной физической подготовки.

Тема 4. Методика обучения и особенности техники в стойке.

Тема 5. Методика обучения и особенности техники в партере.

Тема 6. Средства общей и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки.

Тема 7. Средства общей и специальной физической подготовки на тренировочном этапе.

Тема 8. Средства общей и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тема 9. Виды психологической подготовки.

Тема 10. Методические средства тактическая подготовка.

Тема 11. Методика технике падения и самостраховки.

Тема 12. Построение комбинационных приемов и технических действий в единоборствах.

Раздел III. Соревновательная деятельность в единоборствах. Виды контроля.

Тема 13. Организация и проведение соревнований в различных единоборствах.

Тема 14. Методика и особенности судейства в различных видах единоборств.

Тема 15. Психолого-педагогический контроль.

Тема 16. Контроль технико-тактической подготовки.

Тема 17. Контроль общей и специальной физической подготовки.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		4 семестр	6 триместр
Раздел I. История возникновения единоборств. Развитие единоборств. Значение единоборств в физическом воспитании детей.			
1.	Теории происхождения и развития единоборств.	2	2
2.	Специфические особенности единоборств и их отличия.	-	-
3.	Определение единоборства как средства физического воспитания.	-	-
Раздел II. Организация занятий в восточных единоборствах. Методика обучения и особенности техники единоборств. Особенности общей и специальной физической подготовки.			
4.	Методика обучения и особенности техники в стойке.	-	-
5.	Методика обучения и особенности техники в партере.	-	-
6.	Средства общей и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки.	-	-
7.	Средства общей и специальной физической подготовки на тренировочном этапе.	-	-
8.	Средства общей и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.	-	-
9.	Виды психологической подготовки.	-	-
10.	Методические средства тактическая подготовка.	-	-
11.	Методика технике падения и самостраховки.	-	-



12.	Построение комбинационных приемов и технических действий в единоборствах.	-	-
Раздел III. Соревновательная деятельность в единоборствах. Виды контроля.			
13.	Организация и проведение соревнований в различных единоборствах.	-	-
14.	Методика и особенности судейства в различных видах единоборств.	-	-
15.	Психолого-педагогический контроль.	-	-
16.	Контроль технико-тактической подготовки.	-	-
17.	Контроль общей и специальной физической подготовки.	-	-
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>

#### 4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
Раздел I. История возникновения единоборств. Развитие единоборств. Значение единоборств в физическом воспитании детей.		4 семестр	6 триместр
1.	Теории происхождения и развития единоборств.	2	-
2.	Специфические особенности единоборств и их отличия.	2	-
3.	Определение единоборства как средства физического воспитания.	2	-
Раздел II. Организация занятий в восточных единоборствах. Методика обучения и особенности техники единоборств. Особенности общей и специальной физической подготовки.			
4.	Методика обучения и особенности техники в стойке.	2	-
5.	Методика обучения и особенности техники в партере.	2	2
6.	Средства общей и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки.	2	2
7.	Средства общей и специальной физической подготовки на тренировочном этапе.	2	-
8.	Средства общей и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.	2	-
9.	Виды психологической подготовки.	2	-
10.	Методические средства тактическая подготовка.		-
11.	Методика технике падения и самостраховки.	2	-
12.	Построение комбинационных приемов и технических действий в единоборствах.	2	2
Раздел III. Соревновательная деятельность в единоборствах. Виды контроля.			
13.	Организация и проведение соревнований в различных единоборствах.	2	-
14.	Методика и особенности судейства в различных видах единоборств.	2	-
15.	Психолого-педагогический контроль.	2	-
16.	Контроль технико-тактической подготовки.		-

17.	Контроль общей и специальной физической подготовки.	2	-
<b>Итого:</b>		<b>30</b>	<b>6</b>

#### 4.5. Лабораторные работы (учебным планом не предусмотрены)

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			<b>4</b> семестр	<b>6</b> триместр
Раздел I. История возникновения единоборств. Развитие единоборств. Значение единоборств в физическом воспитании детей.				
1.	Теории происхождения и развития единоборств.	Написание конспекта.	4	4
2.	Специфические особенности единоборств и их отличия.	Написание конспекта.	2	4
3.	Определение единоборства как средства физического воспитания.	Написание конспекта.	2	4
Раздел II. Организация занятий в восточных единоборствах. Методика обучения и особенности техники единоборств. Особенности общей и специальной физической подготовки.				
4.	Методика обучения и особенности техники в стойке.	Написание конспекта.	2	2
5.	Методика обучения и особенности техники в партере.	Написание конспекта.	2	2
6.	Средства общей и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки.	Написание конспекта.	2	2
7.	Средства общей и специальной физической подготовки на тренировочном этапе.	Написание конспекта.	2	2
8.	Средства общей и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.	Написание конспекта.	2	4
9.	Виды психологической подготовки.	Написание конспекта.	2	4
10.	Методические средства тактическая подготовка.	Написание конспекта.	2	4

11.	Методика техники падения и самостраховки.	Написание конспекта.	2	4
12.	Построение комбинационных приемов и технических действий в единоборствах.	Написание конспекта.	2	4
Раздел III. Соревновательная деятельность в единоборствах. Виды контроля.				
13.	Организация и проведение соревнований в различных единоборствах.	Написание конспекта.	2	4
14.	Методика и особенности судейства в различных видах единоборств.	Написание конспекта.	2	4
15.	Психолого-педагогический контроль.	Написание конспекта.	2	4
16.	Контроль технико-тактической подготовки.	Написание конспекта.	2	4
17.	Контроль общей и специальной физической подготовки.	Написание конспекта.	2	4
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	<b>60</b>

#### 4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены)

### 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Педагогические технологии:* игровые технологии, проблемное обучение, педагогика сотрудничества; технология индивидуализации обучения (И.Э. Унт, А.С. Границкая, В.Д. Шадриков); технология групповой деятельности (И.Б. Первин);

*Личностно-ориентированные технологии:* технология коллективной мыследеятельности; технология деловых игр; технология учебного проектирования; технология развития критического мышления учащихся (Дж. Стил, К. Мередит, Ч. Темпл);

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе при проведении практических занятий.

### 6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущими практические занятия, по дисциплине в различных формах: владение навыками выполнения технических элементов; проведение занятий по единоборствам; выполнение заданий самостоятельной работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

**Система оценивания учебных достижений студентов  
очной / заочной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>	
4 семестр / 6 триместр	ОФО	ЗФО
Оценка технической подготовленности	20	20
Проведение занятия по единоборствам	20	20
Теоретическая подготовка	20	20
Самостоятельная работа	10	10
Зачет	30	30
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

<b>Четырехбалльная система оценивания экзамена</b>	<b>100-балльная шкала</b>	<b>Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале</b>	<b>Система оценивания зачета</b>
Отлично	<b>90-100</b>	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	Зачтено
Хорошо	<b>83-89</b>	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.	
Хорошо	<b>75-82</b>	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено	

		частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки.	
Удовлетворительно	<b>50-62</b>	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:**

а) основная литература:

1. Гил К. Искусство тхэквондо / К. Гил, Ч.Х. Ким. – М.: Советский спорт, 1991. – 176 с.

2. Данилов В. Стиль спецназа. Техника рукопашного боя / В. Данилов. – Ростов-н/Д: Феникс, 2005 – 208 с.

3. Саенко В.Г. Киокушинкай каратэ: система физической подготовки студента: монография / В.Г. Саенко. – Никополь: ЧВУЗ НЭУ, 2010. – 228 с.

4. Саенко В.Г. Система киокушинкай каратэ: основы научного познания спортивного мастерства, воинского ремесла, воинского искусства: монография / В.Г. Саенко. – Луганск: СПД Резников В.С., 2010. – 300 с.

5. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство / Ю.А. Шулика. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

б) дополнительная литература:

1. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии: путеводитель по системам и школам обучения / Д. Джонс. – М.: Гранд, 2003. – 272 с.

2. Кадочников А.А. Динамика ударов ногами / А.А. Кадочников. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 352 с.

3. Хацуми М. Сущность ниндзюцу: традиции девяти школ / М. Хацуми. – М.: ФАИР-Пресс, 2000. – 256 с.

4. Чой С.М. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / С.М. Чой, Е.И. Глебов. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 320 с.

5. Чой С.М. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / С.М. Чой. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 192 с.

в) интернет-ресурсы:

<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<http://lib/sportedu.ru/press> Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

<http://lib-lg.com> Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького

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

1. Лекционная аудитория.

2. Спортивный зал для проведения практических занятий.

3. Различные технические средства обучения.

4. Спортивный инвентарь: ракетки для тхэквондо, лапы, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты и т.д.

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]