

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ:



Проректор по научно-методической и учебной работе

Е.И. Скафа

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЕДИНОБОРСТВ

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| Направление подготовки: | 49.03.01 Физическая культура |
| Профиль подготовки: | Спортивная тренировка |
| Образовательная программа: | Бакалавриат |
| Квалификация: | Академический бакалавр |
| Форма обучения: | очная, заочная |

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:



Профессор, директор института физической культуры и спорта

В.В. Сидорова

2020 г.

Программа учебной дисциплины «Единоборства в физкультурно-оздоровительной деятельности» составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19 ноября 2015 года, № 811, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 года, № 827: Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 1171 от 10 ноября 2017 г.; учебного плана и основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:

Ст. преподаватель КСЕ

С.И.Ершов

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры спортивных единоборств
Протокол № 9 от « 17 » апреля 2020 г.

И.о. Заведующего кафедрой

С.И.Ершов

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической
комиссии института физической
культуры и спорта

И.В. Капланен

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Дисциплина «Теория и методика единоборств» входит в вариативную часть профессионального блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль *Спортивная тренировка*.

Предшествующими курсами дисциплины «Повышение спортивного мастерства», являются: «Теория и методика ФКС», Физиология и физиология ФКС», «Основы спортивной тренировки», «Педагогика», «Психология», «Анатомия».

2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Характеристика учебной дисциплины</i> | | | | |
|--|---|-------------|------------------------|-------------|
| Направление подготовки | 49.03.01 Физическая культура | | | |
| Профиль | Спортивная тренировка | | | |
| Образовательная программа | бакалавриат | | | |
| Квалификация | Академический бакалавр | | | |
| Количество содержательных модулей | 2 | | | |
| Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы | дисциплина вариативной части, профессионального цикла | | | |
| Формы контроля (МК, экзамен, зачет) | МК – 7 сем., зачет - 7 семестр зачет – 4 курс | | | |
| Показатели | очная форма обучения | | заочная форма обучения | |
| | нормат. срок | ускор. срок | нормат. срок | ускор. срок |
| Количество зачетных единиц (кредитов) | 2 | | 2 | |
| Год подготовки | 4 | | 4 | |
| Семестр | 7 | | | |
| Количество часов | 72 | | 72 | |
| - лекционных | - | | - | |
| - практических, семинарских | 48 | | 8 | |
| - лабораторных | - | | - | |
| - самостоятельной работы | 24 | | 64 | |
| в т.ч. индивидуальное задание | - | | - | |
| Недельное количество часов, | | | | |
| в т.ч. аудиторных | | | | |

3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели и задачи.

Основной целью и задачами изучения учебной дисциплины «Теория и методика единоборств» является овладение знаниями, направленными на формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных государственным образовательным стандартом, в части истории, терминологии, классификации, правовых особенностей единоборств и мотивации к занятиям спортивными единоборствами, умение организовывать и проводить занятия специальной направленности.

Требования к результатам освоения дисциплины. Процесс изучения дисциплины «Теория и методика единоборств» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО ДНР по направлению подготовки 49.00.00 *Физическая культура и спорт* и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 49.03.01 *Физическая культура* (Профиль: *Спортивная тренировка*):

а) общекультурных (ОК):

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);

б) общепрофессиональных (ОПК):

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни (ОПК-6);
- способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10);

в) профессиональных (ПК)

- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);
- способностью оценивать физическую подготовленность и технику выполнения физических упражнений в избранном виде спорта (ПК-11);
- способностью совершенствовать профессиональное мастерство в процессе тренировочных занятий, владение техникой движений в избранном виде спорта, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-18);

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

- основы учения в единоборствах и в области физической культуры и спорта;
- роль спортивных единоборств в системе физического воспитания;
- особенности мотивации к занятиям спортивными единоборствами;
- историю возникновения и развития видов спортивных единоборств;
- терминологию и классификацию спортивных единоборств;
- правовые особенности преподавания и применения элементов единоборств в повседневной жизни и тренерской практике;

уметь:

- изучать, анализировать и оценивать исторические, научно-теоретические и организационно-методические основы, организовывать и проводить соревнования по единоборствам;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- формировать мотивацию для занятий единоборствами;
- классифицировать разные виды спортивных единоборств;
- организовывать и проводить занятия по самозащите и самообороне на достаточном уровне;

владеть:

- специальной терминологией;
- основами знаний законодательства, регламентирующего правомерность применения приемов самообороны;

- методикой организации и проведения занятий по самообороне и самозащите с разными категориями населения, разных возрастов и уровня подготовки.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

| Порядковый номер и тема | Краткое содержание темы |
|--|--|
| Содержательный модуль 1 <i>Общие вопросы теории спортивных единоборств</i> | |
| Тема 1 <i>Введение в дисциплину</i> | Общая характеристика единоборств как средства физического воспитания. История возникновения и становления единоборств. Анализ техники единоборств. |
| Тема 2 Общие основы теории преподавания единоборств. | Цели, задачи, средства, методы и общие принципы спортивной тренировки единоборцев. Техника физических упражнений. Теория формирования двигательного умения и навыка. Двигательное умение высшего порядка. Методика совершенствования физических качеств спортсмена. |
| Тема 3 Методика организации и проведения занятий единоборствами | Общая структура занятий. Основная педагогическая направленность занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Дозирование нагрузки на занятиях. Типы и виды занятий. |
| Тема 4 Планирование в преподавании единоборств. | Основы построения процесса подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования, общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие, особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования, основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования, динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования, технология построения микро-мезо- и макроциклов, построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах. |
| Тема 5 Медицинский и педагогический контроль. | Средства и методы оперативного контроля. Тестирование функциональной готовности организма. Физиологические пробы и тесты. Контроль технической подготовленности. |
| Содержательный модуль 2 Методические основы спортивных единоборств | |
| Тема 6 Стороны подготовки спортсмена – единоборца. | Физическая подготовка: общая и специальная. Техническая подготовка. Тактическая подготовка: спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки, изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики, совершенствование тактического мышления. Психологическая подготовка: общая и специальная, качества психики и направления психологической подготовки. |

| | |
|---|--|
| | формирование мотивации занятий спортом, волевая подготовка, идеомоторная тренировка, совершенствование реагирования, совершенствование специализированных умений, регулирования психической напряженности, совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу, управление стартовыми состояниями. Интегральная подготовка. |
| Тема 7 Методы восстановления и стимуляции | Средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки единоборцев. |
| Тема 8. Методика организации и проведения спортивных соревнований | Материально-техническое обеспечение подготовки соревнований. |
| Тема 9 Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы | Организация, планирование, учет работы секций и проведения учебно-тренировочных сборов. |
| Тема 10 Моделирование профессиональной деятельности | Профессионально-педагогическая деятельность тренера-преподавателя. |

Тематический план

| Названия содержательных модулей и тем | Содержательный модуль 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|--------------|--------------|---------------------------|------------------------------|--------|-------|--------------|--------------|-----------------------------|--------------------------|--------|-------|--------------|---------------------------|--------------------------|--|
| | Количество часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Очная форма обучения | | | | | | | | | | Заочная форма обучения | | | | | | | | | | | | |
| | Нормативный срок обучения | | | | | Ускоренный срок обучения | | | | | Нормативный срок обучения | | | | | Ускоренный срок обучения | | | | | | | |
| | всего | в т.ч. | | | | | всего | в т.ч. | | | | | всего | в т.ч. | | | | | всего | в т.ч. | | | |
| лекции | | практические | лабораторные | самостоятельная работа | индивидуальная работа | лекции | | практические | лабораторные | самостоятельная работа | индивидуальная работа | лекции | | практические | лабораторные | самостоятельная работа | индивидуальная работа | лекции | | практические | самостоятельная работа | индивидуальная работа | |
| Тема 1 | 4 | - | 2 | | 2 | | | | | | | | 5 | - | 1 | 4 | | | | | | | |
| Тема 2 | 6 | - | 4 | | 2 | | | | | | | | 5 | - | 1 | 4 | | | | | | | |
| Тема 3 | 6 | - | 4 | | 2 | | | | | | | | 5 | - | 1 | 4 | | | | | | | |
| Тема 4 | 6 | - | 4 | | 2 | | | | | | | | 5 | - | 1 | 4 | | | | | | | |
| Тема 5 | 6 | - | 4 | | 2 | | | | | | | | 4 | - | | 4 | | | | | | | |
| Итого по содержательному модулю 1 | 28 | | 18 | | 10 | | | | | | | | 24 | - | 4 | 20 | | | | | | | |
| Тема 6 | 24 | - | 18 | | 6 | | | | | | | | 16 | - | 2 | 14 | | | | | | | |
| Тема 7 | 4 | - | 2 | | 2 | | | | | | | | 8 | - | | 8 | | | | | | | |
| Тема 8 | 4 | - | 2 | | 2 | | | | | | | | 6 | - | | 6 | | | | | | | |
| Тема 9 | 4 | - | 2 | | 2 | | | | | | | | 8 | - | | 8 | | | | | | | |
| Тема 10 | 8 | - | 6 | | 2 | | | | | | | | 10 | - | 2 | 8 | | | | | | | |
| Итого по содержательному модулю 2 | 44 | - | 30 | | 14 | | | | | | | | 48 | - | 4 | 44 | | | | | | | |
| Всего по дисциплине | 72 | - | 48 | - | 24 | | | | | | | | 72 | - | 8 | 64 | | | | | | | |

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Темы (практических, лабораторных, семинарских) занятий

(от тип занятий, который предусмотрен учебным планом)

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|------------------|--|-----------------------------|
| 1 | Введение в дисциплину Анализ техники единоборств. | 2 |
| 2 | Общие основы теории преподавания единоборств. Техника физических упражнений. Теория формирования двигательного умения и навыка. Двигательное умение высшего порядка. Методика совершенствования физических качеств спортсмена. | 4 |
| 3 | Методика организации и проведения занятий единоборствами Общая структура занятий. Занятия избирательной и комплексной направленности. Дозирование нагрузки на занятиях. Типы и виды занятий. | 4 |
| 4 | Планирование в преподавании единоборств Основы построения процесса подготовки спортсменов и структура многолетнего процесса спортивного совершенствования | 4 |
| 5 | Медицинский и педагогический контроль Средства и методы оперативного контроля. Тестирование функциональной готовности организма. Физиологические пробы и тесты. Контроль технической подготовленности. | 4 |
| 6 | Стороны подготовки спортсмена – единоборца Физическая подготовка: общая и специальная. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Интегральная подготовка. | 18 |
| 7 | Методы восстановления и стимуляция Средства восстановления и стимуляция работоспособности в системе подготовки единоборцев. | 2 |
| 8 | Методика организации и проведения спортивных соревнований Материально-техническое обеспечение подготовки соревнований. | 2 |
| 9 | Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы Организация, планирование, учет работы секций и проведения учебно-тренировочных сборов. | 2 |
| 10 | Моделирование профессиональной деятельности Профессионально-педагогическая деятельность тренера-преподавателя. | 6 |
| | Всего | 48 |

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Организация самостоятельной работы студентов
(соответственно данным в таблице тематического плана)

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Введение в дисциплину | 2 |
| 2 | Общие основы теории преподавания единоборств. | 2 |
| 3 | Методика организации и проведения занятий единоборствами | 2 |
| 4 | Планирование в преподавании единоборств | 2 |
| 5 | Медицинский и педагогический контроль | 2 |
| 6 | Стороны подготовки спортсмена – единоборца | 6 |
| 7 | Методы восстановления и стимуляция | 2 |
| 8 | Методика организации и проведения спортивных соревнований | 2 |
| 9 | Методика организации секционной и учебно-тренировочной работы | 2 |
| 10 | Моделирование профессиональной деятельности | 2 |
| | Всего | 24 |

7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

(если предусмотрено программой)

8. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Роль единоборств в содействии полноценному духовному развитию индивида.
2. Эстетическое значение единоборств.
3. Специфические функции видов единоборств в обществе.
4. Современные тенденции развития единоборств.
5. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
6. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация в видах единоборств.
7. Особенности применения игрового метода в единоборствах.
8. Особенности применения соревновательного метода в единоборствах.
9. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в видах единоборств.
10. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
11. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
12. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств спортивной тренировки.
13. Методика начального разучивания двигательного действия.
14. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
15. Методика результирующей отработки двигательного действия.
16. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
17. Методы и приемы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.

18. Основы современной методики воспитания двигательнo-координационных способностей в видах единоборств.
19. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
20. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
21. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
22. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей единоборцев.
23. Основы современной методики воспитания скоростных способностей единоборцев.
24. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей единоборцев.
25. Методы воспитания комплексной выносливости единоборцев.
26. Методы воспитания общей аэробной выносливости единоборцев.
27. Методы воспитания выносливости специального типа.
28. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
29. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объемов звеньев тела.
30. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
31. Воспитание волевых качеств личности в процессе подготовки единоборцев.
32. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
33. "Круговая тренировка" как одна из эффективных организационно-методических форм построения спортивной тренировки.
34. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной "разминки" в занятиях физическими упражнениями.
35. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса подготовки спортсмена.
36. Единство планирования и контроля процесса подготовки спортсмена.
37. Тенденции развития современного спорта в мире.
38. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
39. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
40. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
41. Общая характеристика системы подготовки спортсмена и ее подсистем.
42. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований в единоборствах.
43. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (ее поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
44. Соотношение системы подготовки спортсмена и системы спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
45. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсмена-единоборца (физической, технической, тактической, психической подготовки).
46. Основная классификация средств подготовки спортсмена.
47. Особенности принципов построения подготовки спортсмена.
48. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсмена.
49. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, ее волнообразность.

50. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
51. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
52. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.

9. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

(образец варианта и критерии оценивания)

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

Направление подготовки: **49.03.01. Физическая культура**

Профиль: **Спортивная тренировка**

Программа подготовки: **бакалавриат**

Семестр **7**

Учебная дисциплина **Теория и методика единоборств**

МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ВАРИАНТ №1

1. Роль единоборств в содействии полноценному духовному развитию индивида.
2. Особенности применения игрового метода в единоборствах.
3. Разработать фрагмент учебно-тренировочного занятия (вводно-подготовительная часть)

Утверждено на заседании кафедры спортивных единоборств протокол № 2 от «23» сентября 2020 г.

Заведующий кафедрой
Преподаватель

Ершов С.И.
Табуницкий А.С.

Критерии оценивания модульного контроля

| <i>Номер задания</i> | <i>Количество баллов</i> |
|----------------------|--------------------------|
| 1 | 5 |
| 2 | 8 |
| 3 | 12 |
| | |
| <i>Всего</i> | 25 |

10. ОБРАЗЕЦ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО БИЛЕТА

(теоретические вопросы к экзамену, образец билета и критерии оценивания)

11. ОБРАЗЕЦ ТЕСТОВОГО ЗАДАНИЯ (при наличии)

12. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины

| Организационно-учебная работа студента | СРС | | | Всего |
|--|--------------------------------------|--------------------|--|------------|
| | Индивидуальная работа | Модульный контроль | Индивидуальная творческая работа | |
| Max 50 баллов | max 15 баллов | max 25 баллов | max 10 баллов | 100 баллов |
| | Разработка планов-конспектов занятий | | разработка доклада на студенческую научную конференцию | |

Шкала соответствия баллов национальной шкале

| Оценка по шкале ECTS | Оценка по 100-балльной шкале | Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет) | Оценка по государственной шкале (зачет) |
|----------------------|------------------------------|--|---|
| A | 90-100 | 5 (отлично) | зачтено |
| B | 80-89 | 4 (хорошо) | зачтено |
| C | 75-79 | 4 (хорошо) | зачтено |
| D | 70-74 | 3 (удовлетворительно) | зачтено |
| E | 60-69 | 3 (удовлетворительно) | зачтено |
| FX | 35-59 | 2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи | не зачтено |
| F | 0-34 | 2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов | не зачтено |

13. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Практические занятия проводятся в специализированном зале единоборств, оборудованном специальным инвентарем и оборудованием.

14. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

| № п/п | Наименование | Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ | Наличие электронной версии в ЭБС |
|----------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------------|
| <i>Основная литература</i> | | | |
| | Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: Академия, 2002 г. 534 с. | 10 | |
| | Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таеквондо, тхэквондо, фехтование [Текст] / под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. - М. : Физкультура и спорт, 2007. - 221 с. | 6 | |
| <i>Дополнительная литература</i> | | | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Тхэквондо: теория и методика. Т. 1. Спортивное единоборство [Текст] : учебник / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д. : Феникс, 2007. - 798 с.: ил. | 3 | |
| | Дзюдо [Текст] : система и борьба : учебник / под ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. - Ростов н/Д. : Феникс, 2006. - 799 с.: ил. | 8 | |
| | Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств : учеб. Пособие / А.А. Передельский. – М.: Физическая культура, 2008. – 240 с. | 1 | |

15. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

Библиотека ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет» <http://library.donnu.ru>

16. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ № 46484614).

MicrosoftOffice (корпоративная лицензия ДОННУ лицензия № 46472919).

MicrosoftVisualStudio (лицензия программы DreamSpark для высших учебных заведений).

AdobeAcrobatReader, xPDF, R Studio, Scilab (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения)

Рабочая программа рассмотрена и переутверждена на заседании кафедры спортивных единоборств с изменениями на 2020год.

Протокол № 1 от «11» августа 2020 г.

И.о. Заведующего кафедрой СЕ

С.И. Ершов