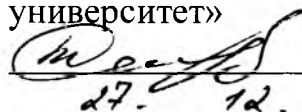


Учреждение образования
«Белорусский государственный экономический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор учреждения
образования «Белорусский
государственный экономический
университет»



Т.В. Садовская

27. 12. 2023 г.

Регистрационный № УД 5695-23/уч.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для спортивной специализации «Борьба дзюдо»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине
для специальностей:

6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с
указанием языков)»,

6-05-0311-01 «Экономика», 6-05-0311-02 «Экономика и управление»,

6-05-0311-03 «Мировая экономика»,

6-05-0311-04 «Национальная экономика»,

6-05-0311-05 «Экономическая информатика», 6-05-0312-01 «Политология»,

6-05-0313-01 «Психология», 6-05-0314-01 «Социология»,

6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»,

6-05-0411-02 «Финансы и кредит», 6-05-0412-01 «Менеджмент»,

6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», 6-05-0412-03 «Логистика»,

6-05-0412-04 «Маркетинг», 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность»,

6-05-0413-01 «Коммерция», 6-05-0413-02 «Товароведение»,

6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика»,

6-05-0421-01 «Правоведение», 6-05-0541-01 «Статистика»,

6-05-0533-09 «Прикладная математика»

Учебная программа составлена на основе примерных учебных планов для специальностей: 6-05-0231-03 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (с указанием языков)», регистрационный № 6-05-02-001/пр. от 15.11.2022; 6-05-0311-01 «Экономика», регистрационный № 6-05-03-001/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-02 «Экономика и управление», регистрационный № 6-05-03-002/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-03 «Мировая экономика», регистрационный № 6-05-03-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-04 «Национальная экономика», регистрационный № 6-05-03-003/пр. от 02.12.2022; 6-05-0311-05 «Экономическая информатика», регистрационный № 6-05-03-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0312-01 «Политология», регистрационный № 6-05-03-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0313-01 «Психология», регистрационный № 6-05-03-015/пр. от 06.02.2023; 6-05-0314-01 «Социология», регистрационный № 6-05-03-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-01 «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», регистрационный № 6-05-04-005/пр. от 02.12.2022; 6-05-0411-02 «Финансы и кредит», регистрационный № 6-05-04-004/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-01 «Менеджмент», регистрационный № 6-05-04-011/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-02 «Бизнес-администрирование», регистрационный № 6-05-04-012/пр. от 30.01.2023; 6-05-0412-03 «Логистика», регистрационный № 6-05-04-006/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-04 «Маркетинг», регистрационный № 6-05-04-007/пр. от 02.12.2022; 6-05-0412-05 «Рекламная деятельность», регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-01 «Коммерция», регистрационный № 6-05-04-009/пр. от 02.12.2022; 6-05-0413-02 «Товароведение», регистрационный № 6-05-04-010/пр. от 02.12.2022; 6-05-0414-03 «Государственное управление и экономика», регистрационный № 6-05-04-015/пр. от 30.01.2023; 6-05-0421-01 «Правоведение», регистрационный № 6-05-04-016/пр. от 30.01.2023; 6-05-0541-01 «Статистика», регистрационный № 6-05-05-020/пр. от 20.12.2022; 6-05-0533-09 «Прикладная математика» регистрационный № 6-05-04-008/пр. от 02.12.2022.

СОСТАВИТЕЛИ:

Кавтарадзе Г.К., преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»,

Ераховец О.П., преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Рафикова А.Р., доцент кафедры физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент;

Лосева И.И., заведующий кафедрой физического воспитания учреждения образования «Академия управления при Президенте Республики Беларусь», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой физической культуры и экономики спорта учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 3 от 26.10.2023)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № 4 от 27.12.2023)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» спортивной специализации «Борьба дзюдо» для студентов бакалавриата учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет» предусматривает последовательность изучения и освоения материала по теоретической, технической, тактической, специальной и общей физической подготовке, овладение технико-тактическими приемами, приобретение практических профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для экономиста, профилактику профессиональных заболеваний, формирование потребности вести здоровый образ жизни.

Учебная программа рассчитана на изучение дисциплины в течение трех лет студентами основного и подготовительного медицинского отделения, не имеющими предварительной специальной подготовки и противопоказаний.

Целью изучения учебной дисциплины является формирование у студентов знаний по основам теории, методики и навыков по организации физического воспитания и спортивных соревнований.

В ходе изучения учебной дисциплины «Физическая культура» формируется **компетенция** – овладеть навыками здоровьесбережения.

Основными **задачами** изучения учебной дисциплины являются:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие студенческой молодежи, отказ от вредных привычек и необходимость стремления к здоровому образу жизни, привитие навыков поддержания высокой работоспособности на протяжении всей жизни;
- развитие и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости средствами спортивной борьбы и координации движений;
- обучение основным техническим действиям борьбы, имеющим прикладное значение в различных жизненных ситуациях;
- популяризация спортивных единоборств в студенческой среде;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности.

В ходе изучения учебной дисциплины студенты должны:

знать:

- сущность и содержание физической культуры студента;
- психофизиологические особенности своего организма;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта;

уметь:

- использовать средства физической культуры для развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей;
- применять методические подходы к основанию физических

упражнений в процессе самостоятельных занятий;

- участвовать в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта;

владеть средствами специальной физической подготовки.

В числе эффективных педагогических **методик и технологий** преподавания учебной дисциплины, способствующих вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта самостоятельного решения разнообразных задач, следует выделить **умение**:

- выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения, осваиваются необходимые технико-тактические навыки;
- организации и судейства соревнований.

Учет успеваемости ведется на практических занятиях в форме приема практических нормативов, так и в форме зачетов установленных учебным планом.

Аудиторная работа со студентами предполагает проведение практических занятий.

Форма получения высшего образования: очная (дневная).

Всего часов по учебной дисциплине – 420, из них: практических занятий 420 часов: 1 курс – 140 часов, 2 курс – 140 часов, 3 курс – 140 часов. Распределение часов по физической культуре предусмотрено в объеме не менее четырех часов в неделю.

Формы промежуточной аттестации – зачеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. ТЕМАТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Тема: Физическая культура в высших учебных заведениях, меры безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема: Основы здорового образа жизни.

Тема: Краткий обзор истории спортивной борьбы.

Возникновение спортивной борьбы как одного из старейших видов физических упражнений. Развитие системы самозащиты. Развитие дзюдо как вида спорта.

Место и значение борьбы в системе физического воспитания специалиста в области экономики. Дзюдо как средство всестороннего развития физических и морально-волевых качеств человека, как форма проявления физической силы, ловкости.

Развитие дзюдо в Республике Беларусь, успехи дзюдоистов республики на международных соревнованиях. Дзюдо в ведущих зарубежных странах.

Тема: Основы техники и тактики борьбы, правила соревнований.

Специально-подготовительные упражнения для освоения приемов самостраховки и страховки.

Классификация приемов в стойке: выведение из равновесия, переводы, броски, атакующие и защитные действия. В партере - перевороты, броски, удержания, удушающие и болевые приемы.

Техника борьбы в стойке, партере, основные положения, передвижения, действия рук и ног, защитные действия, удержания и уходы комбинации приемов.

Правила соревнований.

Тема: Влияние занятий дзюдо на организм человека. Профессионально-прикладная направленность дзюдо для подготовки экономиста.

Показатели состояния здоровья. Способность восстанавливаться после физических и психических напряжений. Медико-биологические характеристики функциональных возможностей организма, адаптация к нагрузкам, показатели работоспособности.

Травмы, причины их возникновения и меры предупреждения. Первая помощь при травмах. Профилактические упражнения, их значение в повседневной деятельности.

Основы физической подготовки и самостоятельных занятий, меры безопасности на занятиях по физической культуре (2 часа)

Профессионально-прикладная физическая подготовка /ППФП/ будущих экономистов, меры безопасности на занятиях по физической культуре .

Тема: Определение понятия психика, психология, психические качества. Психологические особенности спортивной деятельности. Определение понятий: воля и волевые качества, мораль, моральные качества.

Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решимости, смелости, инициативы.

Тема: Определение понятий: техника дзюдо, прием, защита, техническое действие, технико-тактическое действие.

Технический арсенал борца и закономерности его формирования. Биомеханический анализ техники. Площадь опоры, центр тяжести и изменение их в различных ситуациях борьбы.

Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа в процессе разучивания в тренировке и в соревнованиях.

Тема: Определение понятий тактика и стратегия борьбы.

Их взаимосвязь, сущность и основные направления применения. Техничко-тактические действия. Закономерности их применения в видах спортивной борьбы и отличительные особенности ТТД в дзюдо.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения с использованием гимнастических снарядов. Упражнения в парах.

2. Страховочные упражнения. Используются гимнастические

упражнения, направленные на формирование навыков безопасного падения, на умение группироваться в момент приземления и ориентирование в пространстве.

3. Акробатика. Овладение акробатическими упражнениями: кувырки вперед, назад в группировке, колесо, фляг, сальто и др.

4. Прикладные упражнения: бег, ходьба, упражнения с использованием внешнего сопротивления, прыжки в высоту, длину через препятствия.

5. Атлетическая гимнастика: упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гантелями, дисками от штанги. Упражнения на тренажерах.

6. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции /мужчины 3-5 км, женщины 2-3 км/. Специальные беговые упражнения. Кросс. Прыжки в длину с разбега и с места.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Изучение различных видов стоек, передвижения по татами с партнером и без. Основные ошибки.

2. Разучивание захватов за кимоно и различные части тела. Запрещенные и неправильные захваты. Борцовский мост и его применение. Изучение приемов, технических действий в стойке и партере.

3. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке борцов. Развитие качеств: быстрота, сила, гибкость. Ориентировка в пространстве, координация движений, равновесие, скорость, выносливость.

4. Имитация технических действий и приемов в стойке, в партере.

5. Упражнения для развития скорости. Челночный бег на различные дистанции. Прыжки в длину, высоту с разбега, с места. 10 упражнений, 10 бросков с партнером на время.

6. Упражнения для развития выносливости. Бег на дистанции 200-800 метров. Кроссы 3-5 км- Спортивные игры длительное время. Многократное повторение отдельных приемов.

7. Имитационные упражнения. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений.

8. Упражнения дыхательные и на расслабление. Выполнение различных техник для достижения, поставленных задач.

9. Упражнения для развития гибкости, скоростно-силовых качеств, с партнером.

IV. ПРИЕМ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке выполняются студентами в начале и в конце учебного года.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимую

подготовку, к тестированию допускаются только после соответствующей тренировки. В случаях пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок, сдают зачет только по теоретическому и методическому разделам программы.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты по объективным причинам, по решению кафедры физического воспитания могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий и выполнения зачетных требований по остальным разделам программы.

Оценка выполнения тестов на всех годах обучения проводится по среднему баллу при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже, чем на один балл.

Оценка выполнения тестов

Оценка успеваемости	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Оценка тестов в баллах	2,0	3,0	3,5

Основным критерием положительной оценки должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения.

V. УЧЕБНЫЕ СХВАТКИ И УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

1-й год обучения:

Совершенствование физических качеств, техники, тактики, морально-волевых качеств. Закрепление навыков борьбы. Схватки со спортсменами различной квалификации. Подготовка к соревнованиям во втором семестре. Основания наказания участника (ов) соревнований.

2-й год обучения:

Совершенствование физических качеств, техники, тактики морально-волевых качеств. Закрепление навыков борьбы. Схватки со спортсменами высокой квалификации. Подготовка к соревнованиям по индивидуальным планам.

3-й год обучения :

Совершенствование физических качеств, техники, тактики морально-волевых качеств. Закрепление навыков борьбы. Схватки со спортсменами высокой квалификации. Подготовка и участие в соревнованиях по индивидуальным планам.

VI. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Правила соревнований по дзюдо. Оценка приемов. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Методика организации судейства. Состав судейской

коллегии и обязанности судей (главный судья, главный секретарь, руководитель татами, рефери, боковые судьи и др. обслуживающий персонал). Изучение терминологии и жестов судей, определение и представление победителя, судейская этика. Заполнение протокола соревнований.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» для
спортивной специализации борьба дзюдо»
для ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 1-3 курсов**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов							Количество часов УСР	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия			Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
			1 курс	2 курс	3 курс					
I	Тематические беседы		8	8	8			[2, 3, 5д, 9д]		Зачет
II	Общая физическая подготовка		60	50	50			[1, 3, 2д, 8д, 11д]		Контрольные нормативы уровня физической подготовленнос ти
III	Специальная физическая и техническая подготовка		50	48	50			[5, 6, 2д, 10д, 11д]		Контрольные нормативы для оценки технической подготовки
IV	Прием контрольных нормативов		8	10	8			[11д]		Контрольные нормативы
V	Учебные схватки и участие в соревнования		10	18	20			[1, 5, 4д]		
VI	Судейская практика		4	6	4			[8д]		
	Итого:		140	140	140					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методические рекомендации по организации и проведению диагностики компетенций студентов

1. Требования к осуществлению диагностики:

- определение объекта диагностики;
- выявление факта учебных достижений студента с помощью критериально-ориентированных тестов и других средств диагностики;
- измерение степени соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта;
- оценка результатов выявления и измерения соответствия учебных достижений студента требованиям стандарта (с помощью шкалы оценок).

2. Шкалы оценок. Оценка учебных достижений студентов, выполняемая поэтапно по учебным отделениям, осуществляется кафедрой в соответствии с избранной шкалой оценок.

3. Критерии оценок. Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит организационный, общеобразовательный, методический и практический критерии, т.е. все те, которые составляют сущность учебной программы, ее цели и задачи.

Зачетные требования и нормативы разрабатываются с учетом учебного отделения, курса обучения и факультета (специальности). Критерии успеваемости:

- организационный – это посещаемость занятий, участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т.д.;
- общеобразовательный - усвоение студентом физкультурных знаний;
- методический – оценка методики занятий, индивидуальное освоение студентом и использование в процессе физического воспитания средств и методов физической культуры и спорта;
- практический – оценка практической деятельности: выполнение контрольных нормативов физической подготовленности, внедрение в режим дня студента и его жизненную практику эффективных средств физической культуры, а также использование видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием.

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольного тестирования. При оценке физической подготовленности рекомендуется руководствоваться контрольными упражнениями Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

4. Диагностический инструментарий. Для диагностики сформированное компетенций используются следующие основные средства: критериально-ориентированные тесты оценки теоретико-методического уровня

подготовки, контрольные тесты физической подготовленности и физического развития, итоговые результаты спортивной деятельности и другие средства диагностики.

Условиями допуска студента к выполнению зачетных нормативов являются:

- выполнение требований теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения;
- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;
- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья с целью разработки и внедрения в образовательный процесс адекватных состоянию организма физкультурно-оздоровительных программ;
- сформированные умения и навыки в профессионально-прикладной физической подготовке.

Для объективной оценки учебной деятельности студента зачетные требования могут быть дифференцированы следующим образом:

- диагностика по теоретическому разделу проводится в виде собеседования по темам учебной программы с выставлением оценки;
- диагностика в рамках методического раздела предполагает выполнение студентами практических заданий по организации, проведению и контролю учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- диагностика по практическому разделу проводится в виде тестирования физической подготовленности по развитию физических качеств и овладению двигательными способностями. К контрольному тестированию физической подготовленности могут быть допущены студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Сроки и порядок выполнения зачетных требований, контрольных упражнений и нормативов определяются учебным отделом (управлением) учреждения высшего образования совместно с кафедрой физического воспитания и спорта на весь учебный год. Итоговой формой контроля является зачет.

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

В таблице представлены нормативные оценки по общей и специальной физической и технической подготовленности для учебно-тренировочных групп.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений (17-18 лет)

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мужчины											
1	Бег 30 м, с	5,5 и >	5,044	4,9	4,81	4,7	4,55	4,5	4,4	4,3	4,05 и <
2	Бег 3000 м, с	1021 и >	962	929	885	845	785	724	721	693	665 и >
3	Прыжки в длину с места, см	190 и <	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и >
4	Наклон вперед, см	-3 и <	2	5	7,5	10	13	14	16	19	21 и >
5	Подтягивание на высокой перекладине, раз	3 и <	4	5	7	9	10	13	14	17	25 и >
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и <	27	30	33	35	38	40	48	50	53 и >
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и <	38	40	42	46	49	51	60	63	73 и >
Женщины											
1	Бег 30 м, с	6,3 и >	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8 и <
2	Бег 1500 м, с	511 и >	509	508	423	421	408	377	288	285	245 и <
3	Наклон вперед, см	4 и <	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и >
4	Прыжки в длину с места, см	150 и <	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и >
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и <	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и >
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	32 и <	38	42	45	47	49	50	52	58	60 и >

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1-й год обучения:

1-й комплекс. Акробатика (оценивается техника выполнения). 2 кувырка вперед в группировке, 2 назад, падение через правое плечо, падение через левое плечо, колесо через правую сторону, колесо через левую сторону, с разбега кувырок в длину с группировкой, борцовский мост.

2-й комплекс. Элементы технической подготовки. Выполнение всевозможных борцовских страховок при падении. Выполнение двух различных приемов в стойке и двух различных приемов в партере.

3-й комплекс. Тактико-техническая подготовка. Одна контрольная схватка во 2-м семестре с судейством.

2-й год обучения:

1-й комплекс. Акробатика. Длинный кувырок с разбега, переворот с упором на руки через партнера (коня), колесо, все виды падений.

2-й комплекс. Выполнение трёх технических действий в стойке и партере с объяснением и разбором.

3-й комплекс. Тактико-тактическая подготовка. Провести не менее двух контрольных схваток в каждом семестре или участвовать в университетских (факультетских) соревнованиях.

3-й год обучения:

1-й комплекс. Акробатика. Длинный кувырок с разбега, переворот с упором на руки через партнера (коня), колесо, все виды падений.

2-й комплекс. Выполнение пяти технических действий в стойке и партере с объяснением и разбором.

3-й комплекс. Тактико-тактическая подготовка. Провести не менее четырех контрольных схваток в каждом семестре или участвовать в университетских (факультетских) соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1. Пирогов, С. Б. Спортивные единоборства (борьба вольная, дзюдо) : практическое руководство для студентов профильных специальностей университета / С. Б. Пирогов, Д. Д. Захарченко, Л. А. Лапицкая ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с.

2. Лосев, В. А. Спортивные единоборства : курс лекций : в 3 ч. / В. А. Лосев ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение

образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», Кафедра физического воспитания и спорта. – Витебск : ВГУ, 2020–2022. – Ч. 1: Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта. – 2020. – 133 с.

3. Лосев, В. А. Спортивные единоборства : курс лекций : в 3 ч. / В. А. Лосев ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», Кафедра физического воспитания и спорта. – Витебск : ВГУ, 2020–2022. – Ч. 2: Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта. – 2021. – 111 с.

4. Лосев, В. А. Спортивные единоборства : курс лекций : в 3 ч. / В. А. Лосев ; Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова», Кафедра физического воспитания и спорта. – Витебск : ВГУ, 2020–2022. – Ч. 3: Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта. – 2022. – 69 с.

5. Сучков, А. К. Греко-римская борьба, вольная борьба, самбо, дзюдо в спортивном учебном отделении : учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, Е. П. Казимиров, А. А. Васильев ; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2020. – 43 с.

6. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрябина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с.

Дополнительная:

1. Свищев, И.Д. Дзюдо: учебное пособие для спортивных школ / И.Д. Свищев. – М.: РГАФК, 1999.

2. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

3. Максимович, В. А. Спортивная борьба : монография / В. А. Максимович, В. С. Ивко ; УО «Гродненский гос. ун-т им. Я. Купалы». – Гродно : ГрГУ им. Я. Купалы, 2017. – 359 с.

4. Пирогов, С. Б. Спортивные единоборства (борьба вольная, дзюдо) : практическое руководство для студентов профильных специальностей университета / С. Б. Пирогов, Д. Д. Захарченко, Л. А. Лапицкая ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с. – Режим доступа: <http://elib.gsu.by/handle/123456789/8021> (дата доступа: 17.11.2023).

5. Грищенко, В. Н. Дзюдо : страницы истории (воспоминания, факты, цифры) / В. Н. Грищенко. – Минск : Р. М. Цимберов, 2021. – 415 с.

6. Программа научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва по дзюдо (самбо) : практическое пособие / [Н. В. Иванова и др.] ; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Государственное

учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта». – Минск : Белорусский государственный университет физической культуры, 2018. – 77 с. – Режим доступа: https://medsport.by/sites/default/files/custom/5-dzyudo_sambo_hromenkova_verstka__0.pdf (дата доступа: 17.11.2023).

7. Близневский, А. А. Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов : монография / А. А. Близневский, А. П. Шумилин. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т. 2015. – 92 с. – ISBN 978-5-7638-3237-2. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/549468> (дата обращения: 17.11.2023). – Режим доступа: по подписке.

8. Филатова, Е. М. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Дзюдо») : учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета / Е. М. Филатова ; отв. ред. И. В. Манжелей ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574795> (дата обращения: 17.11.2023). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

9. Еганов, А. В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо / А. В. Еганов. – М.: Лань, 2024. – 276 с.

10. Еганов, В. А. Обоснование направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств / Еганов В. А., Миронов А.О. // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4. – С. 18-22.

11. Алексеев, А. Ф. Дзюдо: учебно-методическое пособие по дзюдо для тренеров, преподавателей детско-юношеских спортивных школ и учебных клубов / А. Ф. Алексеев, И. А. Алексеева. – Харьков: ХДАФК, 2016. – 126 с.

Протокол согласования учебной программы

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)

**Дополнения и изменения к учебной программе
на _____ учебный год**

№ п/п	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и экономики спорта (протокол № _____ от _____)

Заведующий кафедрой _____ Н.О. Богаревич

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета _____