

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Физической культуры и спорта
(факультет)

Утверждено

решением ученого совета ННГУ

(протокол от 23.06.2022 г. №6)

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика спортивной тренировки в
ДЗЮДО

(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования
бакалавриат

(бакалавриат / магистратура / специалисте)

Направление подготовки / специальность
49.03.01. Физическая культура

(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Спортивная тренировка (единоборства)

(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Форма обучения
очная/заочная

(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород

2022 год

Лист актуализации

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

___ 20___ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

Протокол от ___ 20___ г. № ___
Зав. кафедрой _____

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.02. Данная дисциплина изучается в течение 7 семестра очной формы обучения и 9 семестра заочной. Итоговой формой контроля результатов освоения курса является экзамен.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
<p><i>ПК-4</i></p> <p>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</p>	<p>ПК -4.1 Знает: средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки.</p> <p>ПК -4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять состояние оптимальной готовности спортсмена к спортивным достижениям; - проводить целеполагание и разрабатывать стратегию подготовки к соревнованиям; - подбирать соответствующие задачи, средства и методы предсоревновательной подготовки спортсмена на различных этапах спортивной тренировки; - разрабатывать модель эффективной соревновательной деятельности спортсмена; - составлять индивидуальный план спортивных соревнований; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсмена при подготовке к соревнованиям; - проводить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании; - формировать структуру действий спортсмена и спортивной сборной команды в зависимости от фазы соревновательной деятельности; - вносить коррективы в соревновательную деятельность; - использовать систему показателей для контроля и оценки результативности соревновательного процесса; - оценивать результативность соревновательной деятельности с использованием современных критериев и показателей, выявлять причины несовершенства и представлять их спортсмену; 	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средства, методы предсоревновательной подготовки спортсменов-дзюдоистов; - правила соревнований по дзюдо; - методику подведения в оптимальной форме спортсмена к значимым соревнованиям. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования; - осуществлять судейство соревнований по дзюдо. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовки спортсмена в оптимальной спортивной форме к значимым соревнованиям; - навыками судейства соревнований по дзюдо; - навыками организации соревнований по дзюдо. 	<p>Собеседование</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p> <p>Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - составлять аналитические отчеты и записки по результатам анализа соревновательного процесса, выявлять причины успеха и неудачи; - собирать и анализировать информацию о результатах выступлений спортсменов в спортивных соревнованиях; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу, вести первичный и сводный учет результатов соревновательного процесса; - использовать методики оценки устойчивости к стрессовым ситуациям соревнований, способности настраиваться на активную соревновательную борьбу, умения мобилизовать силы при острой конкуренции, психической устойчивости при выполнении объемной и напряженной тренировочной работы, способности контролировать усилия, темп, скорость, направление движений, распределение силы в соревнованиях, а также умения показывать наивысшие результаты в наиболее ответственных стартах ПК-4.3. Имеет опыт: <ul style="list-style-type: none"> - планирования этапов подготовки к соревнованиям; - анализа соревновательной деятельности; - участия в судействе соревнований; организации и проведении соревнований. 		
<p><i>ПК-5</i></p> <p>Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями,</p>	<p>ПК -5.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; - технические особенности вида спорта; - особенности проведения тренировок, общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования техниче <p>ПК -5.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий. <p>ПК -5.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствования индивидуальной технической, тактической, общей и специальной физической подготовки. 	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - факторы устойчивости в дзюдо; - способы и направления выведения из равновесия; - технику борьбы в стойке; - технику борьбы в положении лежа; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - технические действия стоя; - технические действия лёжа; - выполнять броски, используемые в дзюдо; - выполнять болевые приемы на руки; - выполнять удушающие приемы; <p><i>Владеть:</i> техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</p>	<p>Собеседование Реферат Тест Разноуровневые задания по теоретическим и практическим основам дисциплины</p>

средствами выразительности	- проведения тренировок на основе комплекса специальных упражнений для расширения спектра двигательных умений и навыков с целью совершенствования технической подготовленности		
-------------------------------	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ	4 ЗЕТ
Часов по учебному плану	144	144
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):	53	14
- занятия лекционного типа	34	6
- занятия семинарского типа	17	6
- в т. текущий контроль	2	2
самостоятельная работа	55	121
Промежуточная аттестация – экзамен	36	9

3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе														Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы																
				из них																
	Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего										
Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Тема 1. История возникновения и развития в борьбе дзюдо. Борьба дзюдо в системе ФКиС РФ				-		-	2		-				2		-	6		14		
Тема 2. Техника безопасности на занятиях борьбой дзюдо				-		-	1		-				1		-	6		14		
Тема 3. Терминология в борьбе дзюдо				-		1	1		1				1		2	6		14		
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в борьбе дзюдо				6		1	2		1				8		2	8		16		
Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в борьбе дзюдо				12		1	4		1				16		2	8		17		
Тема 6. Методика обучения двигательным действиям в борьбе дзюдо				10		1	2		1				12		2	9		18		
Тема 7. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Судейская практика				6		1	3		1				9		2	6		14		
Тема 8. Восстановительные мероприятия в тренировочном процессе				-		1	2		1				2		2	6		14		

В т.ч. текущий контроль	2	2									2	2			
Итого	144	144	34		6	17		6			53	14	55		12

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа. Промежуточная аттестация проходит в форме экзамена.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студентов:

- самостоятельное изучение литературы (учебников, справочных материалов, специальных источников, монографий, статей из периодических изданий, и т.п.), необходимой для освоения теоретических вопросов, подготовки к текущему контролю в форме устного опроса и тестирования. Вопросы для самостоятельной работы могут быть включенные в планы лекций, научно-практических занятий, так и вынесенные целиком на самостоятельное изучение студента;
- подготовка докладов и инициативных рефератов, опорных конспектов;
- тренировка изученных приемов и действий в дзюдо.

Текущий контроль самостоятельной работы студентов проводится на занятиях семинарского типа и консультациях в форме устного опроса; оценки опорных конспектов, рефератов, научно-практических занятиях.

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных	При решении стандартных	Продemonстрированы	Продemonстрированы все	Продemonстрированы все	Продemonстрированы все	Продemonстрированы все

	х умений . Невозможно сть оценить наличие умений вследствие отказа обучающего я от ответа	задач не продемонстр ированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	основные умения. Решены все основные задачи . Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	основные умения, реше ны все основные задачи с отдельными несуществен ным недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможно сть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего я от ответа	При решении стандартных задач не продемонстр ированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальны й набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстри рованы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ированы навыки при решении нестандартн ых задач без ошибок и недочетов.	Продемонстр ирован творческий подход к решению нестандартн ых задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

6.2.1 Контрольные вопросы

<i>вопросы</i>	<i>Код формируемой компетенции</i>
1.Экипировка борца в дзюдо	ПК-4
2.Терминология в дзюдо	ПК-4
3.Стойка и передвижения в дзюдо	ПК-5
4.Неклассические технические действия стоя	ПК-5
5. Неклассические технические действия лёжа	ПК-5
6.Техника и действия в выведении из равновесия	ПК-5
7.Техника удержаний и уходов с удержания	ПК-5
8.Техника в применении тактики	ПК-5
9.Техника болевых приемов на руки	ПК-5
10.Техника удушающих приемов	ПК-5
11.Техника борьбы в стойке	ПК-5
12.Действия, способствующие предупреждению травм. и действия в оказании первой помощи после удушения	ПК-5
13.Акробатическая подготовка в дзюдо	ПК-5
14.Техника страховок и само страховок	ПК-5
15.Виды и уровень соревнований по дзюдо	ПК-4
16.Судейская бригада на соревнованиях по дзюдо	ПК-4
17.Порядок подачи и рассмотрения протестов в дзюдо	ПК-4
18.Порядок присвоения спортивных разрядов, званий и судейских категорий	ПК-4
19.Жесты судьи в дзюдо	ПК-4
20.Протокол соревнований по дзюдо	ПК-4
21.Общефизическая и специальная подготовка в дзюдо	ПК-5
22. Психологическая подготовка в дзюдо	ПК-5
23. Особенности построения тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки	ПК-5
24.Техника безопасности на занятиях дзюдо	ПК-5

6.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ПК-4

1.Минимальный возраст для зачисления в группы начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»:

- А) 10 лет;
- Б) 6 лет;
- В) 8 лет.

2. Продолжительность этапа спортивной специализации по виду спорта «дзюдо» НП:

- А) 1-3 года;
- Б) 1-4 год;
- В) 1-5 лет.

3. Какое количество соревнований должно быть у спортсменов на начальном этапе подготовки в течение года?

- А) 1-2;
- Б) 3-4;

В) 4-6

4. Количество тренировок в неделю на тренировочном этапе (спортивной специализации):

- А) 6;
- Б) 5;
- В) 3.

5. К основному оборудованию, необходимому для прохождения спортивной подготовки не относится:

- А) лапы боксерские;
- Б) татами;
- В) гантели переменной массы

6. Присваивается ли спортивное звание «заслуженный мастер спорта» в виде спорта «дзюдо»?

- А) да;
- Б) нет.

7. На соревнованиях по дзюдо оценка вазари присуждается за:

- А) удар рукой в туловище;
- Б) удержание 10 секунд;
- В) бросок на живот.

8. На соревнованиях по дзюдо шидо присуждается за:

- А) бросок на спину без падения;
- Б) удержание в течение 20 секунд;
- В) за не правильный захват.

9. Чистая победа присуждается по дзюдо за:

- А) удар ногой в голову;
- Б) болевой (удушающий) бросок на спину;
- В) добивание.

10. Борьба в партере считается не эффективным если:

- А) если нет продолжение борьбы в партере или атаки;
- Б) прошло 20 секунд с начала болевого (удушающего) приема;
- В) прошло 10 секунд с начала болевого (удушающего) приема.

11. Оценка присуждается за технические действия:

- А) за попытку удушающий в партере;
- Б) бросок на спину;
- В) за попытку болевой прием.

12. Какая максимальная оценка в дзюдо?

- А) иппон;
- Б) вазари;
- В) 4 балла.

13. Может ли арбитр принять решение (удушающий) засчитан без сигнала сдачи противника в поединках у юношей (девушек)?

- А) нет;
- Б) да.

6.2.4. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенции ПК-5

1. К основным техническим элементам дзюдо относится:
А) удары ногами;
Б) удары руками;
В) броски;
Г) удары локтями.
2. За какое действие в дзюдо наказывает арбитр?
А) классический захват;
Б) нырок под руку;
В) бросок на колени.
3. Что будет сопернику когда арбитр объявил третье шидо?
А) продолжение борьбы;
Б) снятие со схватки;
В) очередное замечание.
4. Какое действие в дзюдо считается удержанием?
А) удержание между ног на спине;
Б) удержание партнёра с боку на спине;
В) удержание партнёра на животе.
5. Какое действие примет арбитр в дзюдо за бросок обвивом ?
А) оценка иппон ;
Б) оценка вазари;
В) хансоку-маке.
6. Какой из захватов не наказывают шидо в дзюдо?
А) за рукав и отворот куртки;
Б) за пояс противника сзади;
В) за пальцы противника.
7. Время продолжительности поединка в дзюдо у мужчин и женщин?
А) 5 минут.
Б) 4 минуты.
В) 5 минут.

6.2.4. Темы рефератов

1. История в дзюдо. – ПК-4
2. Эволюция правил в дзюдо. - ПК-4
3. Зарождение и развитие в дзюдо в силовых структурах Российской федерации. – ПК-1
4. Прикладное применение в дзюдо. История и современность. – ПК-1
5. Методика обучения в дзюдо. – ПК-5
6. Особенности физической подготовки в дзюдо. – ПК-5
7. Питание и контроль веса спортсменов в дзюдо. – ПК-5

8. Техничко-тактическая подготовка в дзюдо. – ПК-5
9. Особенности тренировочного процесса в дзюдо. – ПК-5
10. Особенности спортивного отбора в дзюдо. – ПК-4
11. Восстановительные мероприятия в дзюдо. – ПК-5
12. Психологическая подготовка бойцов в дзюдо. – ПК-5
13. Методика обучения и судейство на соревнованиях в дзюдо. – ПК-4
14. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды России по дзюдо. – ПК-4
15. Заслуженные тренеры России по дзюдо. – ПК-4
16. Роль режима и питания в тренировочном процессе. – ПК-5
17. Педагогический и врачебный контроль на занятиях дзюдо. – ПК-5
18. Первая доврачебная помощь пострадавшим во время занятий дзюдо. – ПК-5
19. Развитие в дзюдо на международной арене. – ПК-4
20. Судейство соревнований по дзюдо. – ПК-4

6.2.5. Вопросы к экзамену

Вопрос	Код компетенции
1. История возникновения и развития в дзюдо.	ПК-4
2. Дзюдо в системе физического воспитания и спорта РФ.	ПК-4
3. Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки на занятиях по дзюдо.	ПК-5
4. Гигиена тренировочного процесса и необходимое снаряжение на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо.	ПК-5
5. Дзюдо в ЕВСК.	ПК-4
6. Правила в дзюдо.	ПК-4
7. Оборудование и снаряжение в дзюдо.	ПК-4
8. Общая физическая подготовка в дзюдо.	ПК-5
9. Специальная физическая подготовка в дзюдо.	ПК-5
10. Психологическая подготовка в дзюдо.	ПК-5
11. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств самбистов: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства.	ПК-5
12. Характеристика техники в дзюдо.	ПК-5
13. Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в соревнованиях. Техничко-тактическая подготовка дзюдо.	ПК-5
14. Особенности борьбы дзюдо в стойке. Методика обучения.	ПК-5
15. Особенности борьбы дзюдо в партере. Методика обучения.	ПК-5
16. Особенности выполнения болевых приемов в дзюдо. Методика обучения.	ПК-5
17. Особенности выполнения удушающих приемов в дзюдо. Методика обучения.	ПК-5
18. Переход борьбы со стойки в положение лёжа. Методика обучения.	ПК-5
19. Защитные действия в дзюдо.	ПК-5
20. Соревнования по дзюдо, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения. Участники соревнований. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Взвешивание и жеребьевка участников.	ПК-4

21. Обязанности и права участников соревнований по дзюдо. Действия спортсменов в ходе схватки и их оценка. Запрещенные приемы.	ПК-4
22. Судейство соревнований по дзюдо. Состав судейской коллегии. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.	ПК-4
23. Документация для проведения соревнований по дзюдо.	ПК-4

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс]: учебник/ Шестаков В.Б., Ерегина С.В.— Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2011. — 448 с.— Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4110>.— ЭБС «Лань»

б) дополнительная литература:

- 1) Кано Дзюгаро. Кодокан дзюдо. – Ростов на Дону : Феникс, 2000. – 222 с.
- 2) Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие.– Пермь: Урал-пресс, 1993. – 302 с.
- 3) Эссинг Х. Дзюдо. М.: ФиС, 2006. – 96 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)

1. <https://www.judo.ru/> - сайт Федерации дзюдо России
2. <http://elibrary.ru/> - Научная российская электронная библиотека

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации программы дисциплины необходимы:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, экран; помещение для самостоятельной работы студентов, библиотечные фонды, сетевые источники информации, спортивный зал, татами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) преподаватель Сорокин И.А.

Рецензент (ы) к.п.н., доц. Кутасин А.Н.

Заведующий кафедрой Бахарев Ю.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета Физической культуры и спорта