

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 10:35:46  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef277c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Методика общей физической подготовки (Б1.В.11)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоемкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:  
\_\_\_\_\_  
Мокрушина И.А. к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ  
Протокол от  
«11» апреля 2023 г. № 12

Рабочая программа одобрена на заседании УМС  
Протокол от «26» апреля 2023 г. №9

Чайковский, 2023

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с методикой общей физической подготовки спортсменов средствами фитнес-технологий

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах планирования содержания общей физической подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий, с учетом спортивной специализации;
- сформировать у студентов практические умения разрабатывать комплексы упражнений по общефизической подготовке спортсменов с использованием фитнес-технологий, с учетом спортивной специализации;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-спортивной деятельности.

### 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Методика общей физической подготовки» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Методика общей физической подготовки» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>УК-7.1 Знает</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. <b>УК-7.2 Умеет</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. <b>УК-7.3 Владеет</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	<b>ПК-8.1 Знает</b> основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. <b>ПК-8.2 Умеет</b> разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. <b>ПК-8.3 Владеет</b> методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.
05.003 «Тренер» / ОТФ: А Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся	

## 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/20	32/20
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3

### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		7 сем.	Всего	
1	Контактная работа	12	12	
1.1	Занятия лекционного типа	6	6	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/6	6/6	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4	
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+	
4	Всего трудоемкость дисциплины:	<i>в академических часах</i>	108	108
		<i>в зачетных единицах</i>	3	3

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов	10	-	0	6	16
2	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта	2	12	8	18	32
3	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	10	6	18	30
4	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев	2	10	6	18	30
	Итого:	16	32	20	60	108

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов	2,5	-	0	24	26,5
2	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта	1,5	2	2	24	27,5
3	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов	1	2	2	24	27
4	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев	1	2	2	24	27
Итого:		6	6	6	96	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

### 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Содержание	
	Тема <i>Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов</i>
1	<p><i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Общая физическая подготовка, как основа спортивной подготовки. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки: цель, задачи, содержание общей физической подготовки. Анализ результатов научных исследований использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Педагогические условия, необходимые для использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов.</p> <p><i>Занятия лекционного типа 3,4.</i> Критерии отбора специализированных тренировочных упражнений из системы фитнеса для общей физической подготовки спортсменов. Анализ направленности воздействия фитнес-технологий, в аспекте общей физической подготовки спортсменов. Йога, Пилатес, танцевальная аэробика, силовой фитнес, функциональный тренинг, футбол-аэробика, степ-аэробика, аквафитнес, BOSU, TRX, стретчинг, Изотон, плиометрическая тренировка.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Моделирование общей физической подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий. Целевой, методологический, содержательный, оценочный. Система контрольных показателей результативности общей физической подготовки спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
2	<p>Тема <i>Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Задачи общей физической подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в игровых видах спорта. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в общей физической подготовке в игровых видах спорта. Анализ распространённых травм в игровых видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)1.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для игроков. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке игроков с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере игрового вида спорта.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка)2-5.</i> Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке игроков (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки игроков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей игроков (на примере игрового вида спорта). Обосновать эффекты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)6.</i> Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке игроков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> На примере игрового вида спорта разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Задачи общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Анализ традиционной системы общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки в лыжных гонках и биатлоне. Анализ распространенных травм у лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
3	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)7.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере лыжников-гонщиков или биатлонистов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)8-10.</i> Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке для лыжников-гонщиков и биатлонистов (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования статической и динамической координации) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей лыжников-гонщиков или биатлонистов. Обосновать эффекты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)11.</i> Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> На примере лыжных гонок или биатлона разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
4	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Задачи общей физической подготовки единоборцев. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в единоборствах. Факторы, определяющие</p>

	<p>необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки на примере ударных единоборств. Анализ распространённых травм в единоборствах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)12.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки единоборцев с использованием фитнес-технологий. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке единоборцев с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере любого вида единоборств.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)13-15.</i> Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке единоборцев (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей (вид единоборств по выбору). Обосновать эффекты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)16.</i> Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> На примере любого вида единоборств разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
--	---

## 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

	Содержание
	<p>Тема <i>Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов</i></p>
1	<p><i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Общая физическая подготовка, как основа спортивной подготовки. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки: цель, задачи, содержание общей физической подготовки. Предпосылки использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов. Анализ результатов научных исследований использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Педагогические условия, необходимые для использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Критерии отбора специализированных тренировочных упражнений из системы фитнеса для общей физической подготовки спортсменов. Моделирование общей физической подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий. Целевой, методологический, содержательный, оценочный. Система контрольных показателей результативности общей физической подготовки спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ направленности воздействия фитнес-технологий, в аспекте общей физической подготовки спортсменов. Йога, Пилатес, танцевальная аэробика, силовой фитнес, функциональный тренинг, фитбол-аэробика, степ-аэробика, аквафитнес, BOSU, TRX, стретчинг, Изотон, плиометрическая тренировка».</p>
2	<p>Тема <i>Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Задачи общей физической подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в игровых видах спорта. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в общей физической подготовке в игровых видах спорта. Анализ распространённых травм в игровых видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)1.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для игроков. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке игроков с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры,</p>

	<p>физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке игроков (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки игроков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере игрового вида спорта. Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей игроков (на примере игрового вида спорта). Обосновать эффекты. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке игроков. На примере игрового вида спорта разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Задачи общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Анализ традиционной системы общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки в лыжных гонках и биатлоне. Анализ распространённых травм у лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)2.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке для лыжников-гонщиков и биатлонистов (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования статической и динамической координации) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере лыжников-гонщиков или биатлонистов. Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей лыжников-гонщиков или биатлонистов. Обосновать эффекты. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов. На примере лыжных гонок или биатлона разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
3	
4	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Задачи общей физической подготовки единоборцев. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в единоборствах. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки на примере ударных единоборств. Анализ распространённых травм в единоборствах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)3.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки единоборцев с использованием фитнес-технологий. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке единоборцев с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке единоборцев (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и</p>

совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки единоборцев.

*Самостоятельная работа:* Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере любого вида единоборств. Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей (вид единоборств по выбору). Обосновать эффекты. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке единоборцев. На примере любого вида единоборств разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

1. Бабушкин Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник / Бабушкин Г.Д.. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/91118>
2. Геномика спорта, двигательной активности и питания / . — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 584 с. — ISBN 978-5-907225-78-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119183.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Горская И.Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов : учебно-методическое пособие / Горская И.Ю., Баймакова Л.Г., Кайгородцева О.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-91930-180-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121200.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Иорданская Ф.А.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-39-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104664.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / Ишмухаметов М.Г.. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. — ISBN 978-5-85218-635-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32103.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учебник для вузов / Никитушкин В.Г.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 328 с. — ISBN 978-5-907225-66-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110431.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Красноруцкая, И. С. Основы физического развития: учебное пособие / И. С. Красноруцкая, Е. В. Петренко. - Санкт-Петербург : б.и., 2022. – 226 с. – URL: <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Основы%20физического%20разв.pdf&reserved=Основы%20физического%20разв>
2. Тулякова О.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL:



## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	<a href="http://www.consultant.ru/">Справочная правовая система «Консультант плюс»</a>	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
7.	Сайт «Фитнес-ГОСТ» [электронный ресурс]	<a href="http://xn---ftbelzjsdchm.xn">http://xn---ftbelzjsdchm.xn</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические</li> </ol>
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики</li> </ol>

<p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</p>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>