

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.11.2023 14:50:45  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методики лыжных гонок и биатлона

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

«29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Силовая подготовка (Б1.В.ДВ.01.01)**

|  |  |
|--|--|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.04 Спорт</i>  |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»<br/>«Спортивная подготовка в сложно-координационных зимних видах спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»<br/>«Спортивная подготовка в хоккее. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании».</i> |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>  |
| <b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>       | <i>2022</i>  |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 7 семестр<br/>заочная: 7 семестр</i>   |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачетных единиц: 2<br/>часов: 72</i>  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>зачет</i>   |

Разработчик рабочей программы:

Иванов Д.И., старший преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЛГиБ  
Протокол от «29» апреля 2022 г. №14

Рабочая программа обновлена и рассмотрена на заседании кафедры ТиМ ЛГиБ

Протокол от 28.08.2023 г. №1

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «18» мая 2022 г. №9

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 28.08.2023 г. №1

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся знаний о способах сохранения и приобретения спортивной формы, путём использования нагрузок силовой направленности в избранном виде спорта.

### 1.2 Задачи дисциплины

- ознакомиться с основами силовой подготовки;
- рассмотреть механизмы мышечной деятельности;
- овладеть методами силовых тренировок в избранном виде спорта;
- изучить периодизацию развития силы;
- научиться анализировать и разрабатывать тренировочные программы;
- получить теоретические знания и практические навыки оценивания процесса и результатов спортивной деятельности.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Силовая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

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 «Силовая подготовка» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формируемые компетенции  | Индикаторы достижения компетенции   |
|--|---|
| ПК-4 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство.  | <b>ПК-4.1 Знает</b> основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта.<br><b>ПК-4.2 Знает</b> правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.<br><b>ПК-4.3 Умеет</b> самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта.<br><b>ПК-4.4 Умеет</b> пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.<br><b>ПК-4.5 Умеет</b> совершенствовать свою интегральную подготовленность.<br><b>ПК-4.6 Умеет</b> использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки.<br><b>ПК-4.7 Имеет</b> опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта.<br><b>ПК-4.8 Имеет</b> опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства. |
| Профессиональный стандарт 05.003 "Тренер", ОТФ:<br>В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)<br>С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации |   |

### 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   | 36                   | 36    |
| 1.1 | Занятия лекционного типа  | 12                   | 12    |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 24/8                 | 24/8  |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации  | 36/0                 | 36/0  |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет  | +                    | +     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:  |                      |       |
|     | <i>в академических часах</i>  | 72                   | 72    |
|     | <i>в зачетных единицах</i>  | 2                    | 2     |

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

| №   | Виды учебной работы   | Трудоемкость в часах |       |
|-----|---|----------------------|-------|
|     |   | 7 сем.               | Всего |
| 1   | Контактная работа   | 8                    | 8     |
| 1.1 | Занятия лекционного типа  | 2                    | 2     |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки | 6/2                  | 6/2   |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации  | 64/4                 | 64/4  |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет  | +                    | +     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:  |                      |       |
|     | <i>в академических часах</i>  | 72                   | 72    |
|     | <i>в зачетных единицах</i>  | 2                    | 2     |

### 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)

| № раздела, темы | Разделы, 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 |          |                        |                       |
| <b>1</b>        | <b>Основы силовой тренировки</b>              | <b>4</b>                                    | <b>0</b>                               | <b>0</b> | <b>8</b>               | <b>12</b>             |
| 1.1             | Нервно-мышечная реакция на силовую тренировку | 2   | 0                                      | 0        | 4                      | 6                     |
| 1.2             | Утомление и восстановление                    | 2   | 0                                      | 0        | 4                      | 6                     |
| <b>2</b>        | <b>Управление тренировочными показателями</b> | <b>4</b>                                    | <b>6</b>                               | <b>0</b> | <b>16</b>              | <b>26</b>             |
| 2.1             | Сущность силовой тренировки                   | 2   | 0                                      | 0        | 6                      | 8                     |
| 2.2             | Планирование занятий силовой подготовки       | 0   | 2                                      | 0        | 6                      | 8                     |
| 2.3             | Периодизация развития силы                    | 2   | 4                                      | 0        | 4                      | 10                    |

|          |   |           |           |          |           |           |
|----------|---|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| <b>3</b> | <b>Сохранение и поддержка спортивной формы</b>  | <b>4</b>  | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>4</b>  | <b>18</b> |
| 3.1      | Средства развития силы  | 2         | 0         | 0        | 2         | 4         |
| 3.2      | Методы развития силы  | 2         | 10        | 0        | 2         | 14        |
| <b>4</b> | <b>Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей</b> | <b>0</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b> | <b>8</b>  | <b>16</b> |
| 4.1      | Развитие силовой выносливости с использованием неопределенных нагрузок                            | 0         | 2         | 2        | 2         | 4         |
| 4.2      | Развитие скоростно-силовых способностей с использованием неопределенных нагрузок                  | 0         | 2         | 2        | 2         | 4         |
| 4.3      | Развитие собственно силовых способностей с использованием неопределенных нагрузок                 | 0         | 2         | 2        | 2         | 4         |
| 4.4      | Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных нагрузок  | 0         | 2         | 2        | 2         | 4         |
| Итого:   |   | <b>12</b> | <b>24</b> | <b>8</b> | <b>36</b> | <b>72</b> |

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

| № раздела, темы | Разделы, 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 |          |                        |                       |
| <b>1</b>        | <b>Основы силовой тренировки</b>  | <b>1</b>                                    | <b>1</b>                               | <b>0</b> | <b>16</b>              | <b>18</b>             |
| 1.1             | Нервно-мышечная реакция на силовую тренировку   | 1   | 0,5                                    | 0        | 8                      | 9,5                   |
| 1.2             | Утомление и восстановление  | 0   | 0,5                                    | 0        | 8                      | 8,5                   |
| <b>2</b>        | <b>Управление тренировочными показателями</b>   | <b>1</b>                                    | <b>2</b>                               | <b>0</b> | <b>24</b>              | <b>27</b>             |
| 2.1             | Сущность силовой тренировки   | 1   | 0,5                                    | 0        | 8                      | 9,5                   |
| 2.2             | Планирование занятий силовой подготовки   | 0   | 0,5                                    | 0        | 8                      | 8,5                   |
| 2.3             | Периодизация развития силы  | 0   | 1                                      | 0        | 8                      | 9                     |
| <b>3</b>        | <b>Сохранение и поддержка спортивной формы</b>  | <b>0</b>                                    | <b>1</b>                               | <b>0</b> | <b>8</b>               | <b>9</b>              |
| 3.1             | Средства развития силы  | 0   | 0,5                                    | 0        | 4                      | 4,5                   |
| 3.2             | Методы развития силы  | 0   | 0,5                                    | 0        | 4                      | 4,5                   |
| <b>4</b>        | <b>Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей</b> | <b>0</b>                                    | <b>2</b>                               | <b>2</b> | <b>16</b>              | <b>18</b>             |
| 4.1             | Развитие силовой выносливости с использованием неопределенных нагрузок                            | 0   | 0,5                                    | 0,5      | 4                      | 4,5                   |
| 4.2             | Развитие скоростно-силовых способностей с использованием неопределенных нагрузок                  | 0   | 0,5                                    | 0,5      | 4                      | 4,5                   |
| 4.3             | Развитие собственно силовых способностей с использованием неопределенных нагрузок                 | 0   | 0,5                                    | 0,5      | 4                      | 4,5                   |
| 4.4             | Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных нагрузок  | 0   | 0,5                                    | 0,5      | 4                      | 4,5                   |
| Итого:          |   | <b>2</b>                                    | <b>6</b>                               | <b>2</b> | <b>64</b>              | <b>72</b>             |

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)

| № темы  | Содержание   |
|---|--|
| <b>Раздел 1. Основы силовой тренировки</b>                |  |
| <i>Тема Нервно-мышечная реакция на силовую тренировку</i> |  |
| 1.1   | <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Структура мышц. Механизм мышечных сокращений. Механика мышечных сокращений. Механизм скольжения филаментов. Связь между длиной саркомера и силой мышечных сокращений. Скорость укорочения мышечных волокон. Влияние растяжения на силу сокращений: кривая растяжения в покое. Типы силы и их значение в тренировках. Силовая тренировка и нервно-мышечная адаптация.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Описать функциональные изменения в организме под действием силовых нагрузок.</p>  |
| <i>Тема Утомление и восстановление</i>                    |  |
| 1.2   | <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Накопление и определение молочной кислоты, во время различных физических упражнений. Болевые ощущения в мышцах. Определение перетренированности. Способы восстановления. Режим питания.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Написать советы по питанию перед соревнованиями.</p>   |
| <b>Раздел 2. Управление тренировочными показателями</b>   |  |
| <i>Тема Сущность силовой тренировки</i>                   |  |
| 2.1   | <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Силовые способности и методика их развития. Понятие о силовых способностях, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявления силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Способы измерения уровня развития силовых способностей. Объем и интенсивность тренировки. Подбор и выбор порядка упражнений. Количество и время повторений. Количество подходов. Время отдыха. Периодичность силовых тренировок.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить примерную форму программы силовой тренировки.</p>   |
| <i>Тема Планирование занятий силовой подготовки</i>       |  |
| 2.2   | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> План и модели тренировочной сессии. Микроциклы различной интенсивности. Интегрирование микроциклов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить предполагаемую программу силовых тренировок в соревновательном периоде.</p>  |
| <i>Тема Периодизация развития силы</i>                    |  |
| 2.3   | <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Этап анатомической адаптации. Круговая тренировка на этапе анатомической адаптации. Разработка программы для круговой тренировки. Стандартная программа на этапе анатомической адаптации. Предотвращение травм.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Этап гипертрофии. Специфическая спортивная гипертрофия. Разработка программы для тренировки специфической гипертрофии. Параметры тренировки на этапе гипертрофии. Этап максимальной силы. Физиология силовых тренировок. Методика тренировки на этапе максимальной силы. Методика субмаксимальной и максимальной нагрузки. Примеры увеличения нагрузки в течении этапа. Изометрическая и эксцентрическая методика.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Этап конверсии в специфическую силу. Тренировка мощности. Физиологическая стратегия увеличения мощности. Роль высоких и низких нагрузок в увеличении мощности. Изотоническая и плиометрическая методика. Тренировка мощности с сопротивлением. Конверсия в мышечную выносливость. Подбор упражнений на акцентированное развитие мышц рук. Этап поддержания формы, перерыва и компенсации. Изменение модели нагрузки на соревновательном этапе. Выход на пик формы. Методология тейперинга. Типы снижения нагрузки. Продолжительность тейперинга. Силовые тренировки во время переходного периода. Продолжительность периода. Мышечное утомление. Частота и направленность тренировок. Компенсаторная работа. Программа тренировок. Подбор упражнений на акцентированное развитие мышц спины.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить модель периодизации в избранном виде спорта, с подробным описанием этапов и тренировок энергосистем.</p> |
| <b>Раздел 3. Сохранение и поддержка спортивной формы</b>  |  |
| <i>Тема Средства развития силы</i>                        |  |
| 3.1   | <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Средства развития силовых способностей. Принципы. Величина и количество повторений. Оптимальная силовая нагрузка.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подобрать упражнения и составить комплекс направленный на акцентированное развитие мышц ног и акцентированное развитие мышц живота.</p>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <i>Тема Методы развития силы</i>   |
|   | <i>Занятие лекционного типа 6.</i> Классификация методов развития силовых способностей. сенситивные периоды в развитии силовых способностей.   |
|   | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Развитие силовых способностей методом максимальных усилий. Становление правильной техники выполнения упражнений Развитие силовых способностей методом повторных усилий. Формирование правильного контроля дыхания при выполнении упражнений.        |
|   | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Развитие силовых способностей методом изометрических усилий. Укрепление мышечных групп.   |
|   | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Развитие силовых способностей. Метод пирамиды. Метод изолированной тренировки. Метод сбрасывания нагрузки. Метод предварительной нагрузки. Метод частичных повторений. Метод негативного повторения.  |
| 3.2   | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Развитие силовых способностей. Метод форсированных повторений. Метод растяжения мышц после подхода. Метод суперсерий (суперсетов). Метод Читинга. Метод скользящих серий. Метод фиксации штанги. Метод один с половиной.                            |
|   | <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Развитие силовых способностей. Ударный метод. Баллистическая тренировка. Метод составного прохода. Метод самосопротивления. Метод медленного выполнения упражнения. Метод удлиненного выдоха.   |
|   | <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад на тему: «Объёмы силовых нагрузок в избранном виде спорта на различных этапах подготовки».<br>Подготовить комплекс упражнений направленный на развитие силовых способностей<br>- изометрическим методом;<br>- ударным методом<br>- методом самосопротивления |
| <b>Раздел 4. Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей</b> |  |
|   | <i>Тема Развитие силовой выносливости с использованием непредельных отягощений</i>   |
| 4.1   | <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 9.</i> Методика развития силовой выносливости с использованием непредельных отягощений. Цель, задачи, средства для развития силовой выносливости с использованием непредельных отягощений.  |
|   | <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект занятия развития силовой выносливости средствами избранного вида спорта.   |
|   | <i>Тема Развитие скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений</i>   |
| 4.2   | <i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 10.</i> Методика развития скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений. Цель, задачи, средства для развития силовой выносливости с использованием непредельных отягощений.   |
|   | <i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам нагрузки силовых упражнений.  |
|   | <i>Тема Развитие собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений</i>  |
| 4.3   | <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 11.</i> Развитие собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений. Методика развития собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений.  |
|   | <i>Самостоятельная работа:</i> Привести примеры специальных упражнений избранного вида спорта направленного на развитие собственно силовых способностей с использованием непредельных, около предельных и предельных отягощений.   |
|   | <i>Тема Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.</i>  |
| 4.4   | <i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 12.</i> Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений в условии тренажерного зала.   |
|   | <i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития силовых способностей в различных режимах мышечной деятельности.  |

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

| № темы  | Содержание  |
|---|---|
| <b>Раздел 1. Основы силовой тренировки</b>                |   |
| <i>Тема Нервно-мышечная реакция на силовую тренировку</i> |   |
| 1.1   | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Структура мышц. Механизм мышечных сокращений. Механика мышечных сокращений. Механизм скольжения филаментов. Связь между длиной саркомера и силой мышечных сокращений. Скорость укорочения мышечных волокон. Влияние растяжения |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>на силу сокращений: кривая растяжения в покое.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Типы силы и их значение в тренировках. Силовая тренировка и нервно-мышечная адаптация.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Описать функциональные изменения в организме под действием силовых нагрузок.</p>  |
| 1.2  | <p style="text-align: center;"><i>Тема Утомление и восстановление</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Накопление и определение молочной кислоты, во время различных физических упражнений. Болевые ощущения в мышцах. Определение перетренированности. Способы восстановления. Режим питания.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Написать советы по питанию перед соревнованиями.</p>   |
| <b>Раздел 2. Управление тренировочными показателями</b>  |  |
| 2.1  | <p style="text-align: center;"><i>Тема Сущность силовой тренировки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Силовые способности и методика их развития. Понятие о силовых способностях, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявления силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Способы измерения уровня развития силовых способностей.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Объем и интенсивность тренировки. Подбор и выбор порядка упражнений. Количество и время повторений. Количество подходов. Время отдыха. Периодичность силовых тренировок.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить примерную форму программы силовой тренировки.</p>  |
| 2.2  | <p style="text-align: center;"><i>Тема Планирование занятий силовой подготовки</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> План и модели тренировочной сессии. Микроциклы различной интенсивности. Интегрирование микроциклов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить предполагаемую программу силовых тренировок в соревновательном периоде.</p>   |
| 2.3  | <p style="text-align: center;"><i>Тема Периодизация развития силы</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Этап анатомической адаптации. Круговая тренировка на этапе анатомической адаптации. Разработка программы для круговой тренировки. Стандартная программа на этапе анатомической адаптации. Предотвращение травм. Этап гипертрофии. Специфическая спортивная гипертрофия. Разработка программы для тренировки специфической гипертрофии. Параметры тренировки на этапе гипертрофии. Этап максимальной силы. Физиология силовых тренировок. Методика тренировки на этапе максимальной силы. Методика субмаксимальной и максимальной нагрузки. Примеры увеличения нагрузки в течении этапа. Изометрическая и эксцентрическая методика. Этап конверсии в специфическую силу. Тренировка мощности. Физиологическая стратегия увеличения мощности. Роль высоких и низких нагрузок в увеличении мощности. Изотоническая и плиометрическая методика. Тренировка мощности с сопротивлением. Конверсия в мышечную выносливость. Подбор упражнений на акцентированное развитие мышц рук. Этап поддержания формы, перерыва и компенсации. Изменение модели нагрузки на соревновательном этапе. Выход на пик формы. Методология тейперинга. Типы снижения нагрузки. Продолжительность тейперинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить модель периодизации в избранном виде спорта, с подробным описанием этапов и тренировок энергосистем.</p> |
| <b>Раздел 3. Сохранение и поддержка спортивной формы</b> |  |
| 3.1  | <p style="text-align: center;"><i>Тема Средства развития силы</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Упражнения с внешним отягощением. Упражнения с преодолением массы собственного тела или его частей. Статические упражнения, выполняемые в изометрическом режиме. Принципы. Величина и количество повторений. Оптимальная силовая нагрузка. Подбор упражнений на акцентированное развитие мышц ног. Упражнения с внешним отягощением. Упражнения с преодолением массы собственного тела или его частей. Статические упражнения, выполняемые в изометрическом режиме. Подбор упражнений на акцентированное развитие мышц живота.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Анализ литературных источников, научных публикаций по данному направлению.</p>  |
| 3.2  | <p style="text-align: center;"><i>Тема Методы развития силы</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Развитие силовых способностей методом максимальных усилий. Становление правильной техники выполнения упражнений. Развитие силовых способностей методом повторных усилий. Формирование правильного контроля дыхания при выполнении упражнений. Развитие силовых способностей методом изометрических усилий. Укрепление мышечных групп. Метод пирамиды. Метод изолированной тренировки. Метод сбрасывания нагрузки. Метод предварительной нагрузки.</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>Метод частичных повторений. Метод негативного повторения. Развитие силовых способностей. Метод форсированных повторений. Метод растяжения мышц после подхода. Метод суперсерий (суперсетов). Метод Читинга. Метод скользящих серий. Метод фиксации штанги. Метод один с половиной. Развитие силовых способностей. Ударный метод. Баллистическая тренировка. Метод составного прохода. Метод самосопротивления. Метод медленного выполнения упражнения. Метод удлиненного выдоха.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад на тему: «Объёмы силовых нагрузок в избранном виде спорта на различных этапах подготовки».</p> <p>Подготовить комплекс упражнений направленный на развитие силовых способностей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изометрическим методом;</li> <li>- ударным методом</li> <li>- методом самосопротивления.</li> </ul> |
| <b>Раздел 4. Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей</b> |   |
| 4.1   | <p><i>Тема Развитие силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Методика развития силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений. Цель, задачи, средства для развития силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить конспект занятия развития силовой выносливости средствами избранного вида спорта.</p>   |
|   | <p><i>Тема Развитие скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Методика развития скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений. Цель, задачи, средства для развития силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить конспект: дать характеристику компонентам нагрузки силовых упражнений.</p>  |
| 4.3   | <p><i>Тема Развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений. Методика развития собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Привести примеры специальных упражнений избранного вида спорта направленного на развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных, около предельных и предельных отягощений.</p>  |
|   | <p><i>Тема Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений в условии тренажерного зала.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития силовых способностей в различных режимах мышечной деятельности.</p>  |
| 4.4   | <p><i>Тема Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений в условии тренажерного зала.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития силовых способностей в различных режимах мышечной деятельности.</p>  |

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. . Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – М.: Спорт, 2016. –URL: <https://www.iprbookshop.ru/55562.html>
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов на Дону : Феникс, 2011. – 280. –URL: [file:///C:/Users/User/Downloads/strength\\_training\\_g.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/strength_training_g.pdf)
3. Гаддур Б.Д. Силовые упражнения без отягощений / Б.Д. Гаддур ; пер. с англ. П. А. Самсонов. — Минск : Попурри, 2015. – 288 с. –URL: [https://coollib.net/b.usr/Bi-Dzhey\\_Gadtsur\\_Silovyye\\_uprazhneniya\\_bez\\_otyagoscheniy.pdf](https://coollib.net/b.usr/Bi-Dzhey_Gadtsur_Silovyye_uprazhneniya_bez_otyagoscheniy.pdf)
4. Виноградов Г.П., Виноградов И.Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник.- М.: Спорт, 2017. <https://www.iprbookshop.ru/63649.html>

#### 6.1.2 Дополнительная литература

6. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А. П. Бондарчук. – М.: Спорт, 2020. - 224 с. <https://www.iprbookshop.ru/88520.html>
7. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учеб. пособие / Г. Н. Германов. - для бакалавриата и магистратуры. ; 2-е изд., перераб. и

доп. - М : Юрайт, 2017.

8. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9. —URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html>.

9. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - 3-е изд. - М : Советский спорт, 2013.

## 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 10 Pro                   |
| 2.   | Операционная система Windows 7 Professional           |
| 3.   | Операционная система Windows 8 Pro                    |
| 4.   | Операционная система Windows 8.1 Pro                  |
| 5.   | Операционная система Windows Server 2008              |
| 6.   | Операционная система Windows Server 2012              |
| 7.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9.   | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10.  | ABBY FineReader 11 Corporate Edition                  |
| 11.  | Kaspersky Endpoint Security 11                        |
| 12.  | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)       |
| 13.  | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)                   |
| 14.  | Astra Linux Special Edition                           |
| 15.  | СПС Консультант-плюс                                  |
| 16.  | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)         |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> |   |
| 17.  | Яндекс Браузер  |
| 18.  | Kinovea   |
| 19.  | STDUViewer  |
| 20.  | Telegram  |

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

|    | Электронно-библиотечные системы  | Ссылка на ресурс  |
|----|--|---|
| 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>   |
| 5. | 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> |
| 6. | Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]          | <a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>   |
| 7. | Справочная правовая система «Консультант плюс»                               | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</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>   |
|---|---|
| <p>аудитория № 102<br/>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <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;</li> <li>3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.</li> </ol>  |
| <p>аудитория № 102-А<br/>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.</li> </ol>   |
| <p>аудитория № 111<br/>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.</li> </ol>   |
| <p>аудитория № 207<br/>помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <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: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</li> </ol>                              |
| <p>Тренажерный зал<br/>г. Чайковский, п. Прикамский,<br/>ул. Пионерская, 48</p>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажеры, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические, стойки, дорожки беговые, тренажеры для пресса, бодибары.</li> </ol> |