

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 11:30:32  
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.

«27» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Специальная подготовка (Б1.В.ДВ.01.02)**

<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»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</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>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт</i>

Разработчик рабочей программы:

Чумаков В.Н., к.п.н., профессор

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЛГиБ

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 9

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера-преподавателя в организациях связанных со спортивной подготовкой в циклических видах лыжного спорта. В процессе освоения данной дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует профессиональную компетенцию, заключающуюся в способности совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.

### 1.2 Задачи дисциплины

- ознакомиться с системой специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта;
- освоить средства специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта;
- овладеть методами осуществления специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта;
- научиться разработке тренировочных программ, направленных на совершенствование специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта;
- освоить методики оценки уровня специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Специальная 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 «Специальная 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. <b>ПК-4.2 Знает</b> правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. <b>ПК-4.3 Умеет</b> самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта. <b>ПК-4.4 Умеет</b> пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием. <b>ПК-4.6 Умеет</b> использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. <b>ПК-4.7 Имеет опыт</b> самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта. <b>ПК-4.8 Имеет опыт</b> планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) 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	24/16	24/16
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	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			
7 семестр						
1	Специальная подготовка в содержании спортивной тренировки в циклических видах лыжного спорта	2	2	0	2	6
1.1	Специальная подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	2	0	2	6
2	Методика развития специальной подготовленности в	6	18	12	24	48

<b>циклических видах лыжного спорта</b>						
2.1	Методика развития специальной физической подготовленности в лыжных гонках.	2	6	4	8	16
2.2	Методика развития специальной подготовленности в биатлоне.	2	6	4	8	16
2.3	Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта	2	6	4	8	16
<b>3</b>	<b>Контроль специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
3.1	Контроль специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	4	2	6	12
3.2	Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	0	0	4	6
<b>Итого:</b>		<b>12</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

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

№ раздела, 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		
7 семестр						
<b>1</b>	<b>Специальная подготовка в содержании спортивной тренировки в циклических видах лыжного спорта</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
1.1	Специальная подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	0	0	16	18
<b>2</b>	<b>Методика развития специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>28</b>
2.1	Методика развития специальной физической подготовленности в лыжных гонках.	0	2	2	8	10
2.2	Методика развития специальной подготовленности в биатлоне.	0	2	0	8	10
2.3	Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта	0	0	0	6	8
<b>3</b>	<b>Контроль специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>26</b>
3.1	Контроль специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов	0	2	0	12	14
3.2	Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов	0	0	0	10	12
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>60</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)

№ раздела, темы	Содержание
<b>Раздел 1. Специальная подготовка в содержании спортивной тренировки в циклических видах лыжного спорта</b>	
<i>Тема: Специальная подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов</i>	
1.1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет, задачи и содержание дисциплины. Содержание специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта: средства, методы, методика развития специальных двигательных качеств на различных этапах подготовки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Развитие специальной выносливости лыжников и биатлонистов на этапах подготовительного периода: использование лыжероллеров в подготовке.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Обосновать содержание методики развития специальных двигательных качеств для лыжников-гонщиков (биатлонистов) различной квалификации: группа НП, группа УТГ, группа СС, группа ВСМ. Провести самостоятельное тренировочное занятие, направленное на развитие специальной выносливости с использованием лыжероллеров.
<b>Раздел 2. Методика развития специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>	
<i>Тема: Методика развития специальной физической подготовленности в лыжных гонках</i>	
2.1	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Методика развития специальной подготовленности лыжников-гонщиков на этапах годового цикла. Использование горной местности в повышении специальной подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Проведение занятия с использованием средств и методов развития специальной физической подготовленности: специально-подготовительные упражнения, связанные с формированием технических действий лыжника-гонщика.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Проведение занятия с использованием игрового метода для развития специальной подготовленности лыжника-гонщика.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Проведение занятия с использованием круговой формы проведения занятия для развития специальной подготовленности лыжника-гонщика.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие силового компонента специальной физической подготовленности лыжника-гонщика, проводимых в форме круговой тренировки: специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа УТГ-2; специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа СС-2. Провести самостоятельное тренировочное занятие в форме круговой тренировки с последующим анализом физической нагрузки.
<i>Тема: Методика развития специальной подготовленности в биатлоне</i>	
2.2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Виды специальной подготовки в биатлоне: характеристика, взаимосвязь, соотношение на различных этапах подготовки. Методика развития специальной подготовленности биатлонистов на этапах годового цикла.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Проведение занятий с использованием различных видов имитации: шаговой, прыжковой, беговой.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 6-7.</i> Проведение занятий с использованием средств и методов развития стрелкового компонента специальной подготовленности биатлонистов: стрелковый тренаж, электронные стрелковые тренажеры.
<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие стрелкового компонента специальной подготовленности биатлониста: специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа УТГ-2; специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа СС-2. Провести самостоятельное тренировочное занятие по стрелковой подготовке с использованием тренажа.	
<i>Тема: Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта</i>	
2.3	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта: общая характеристика, компоненты и их роль в достижении высокого спортивно-технического результата в различных циклических видах лыжного спорта. Современные методы оценки соревновательной деятельности.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 8.</i> Подготовка лыжного инвентаря к участию в соревнованиях: выбор лыж, подбор лыжных парафинов, обработка лыж.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Участие в соревнованиях по

	<p>лыжным гонкам (биатлону). Разработка и практическая реализация тактики ведения соревновательной борьбы с учётом индивидуальной подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать и обосновать содержание разминки перед соревнованиями при возникновении различных предстартовых состояний: предстартовая апатия, предстартовая лихорадка, оптимальное боевое состояние. Оценить соревновательную деятельность одного из участников соревнований. Принять участие в соревнованиях и выполнить анализ эффективности соревновательной деятельности.</p>
<b>Раздел 3. Контроль специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>	
3.1	<p><i>Тема: Контроль специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Контроль специальной подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов: цель, задачи и виды контроля в спортивной подготовке. Содержание контроля специальной подготовленности у лыжников-гонщиков и биатлонистов различной квалификации.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Тестирование и оценка специальной физической подготовленности в лыжных гонках и биатлоне: методика тестирования специальной подготовленности. Контроль, самоконтроль и самооценка уровня специальной физической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Определить личный уровень физической подготовленности и уровень состояния здоровья.</p>
	<p><i>Тема: Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов: тестирование и оценка специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов. Характеристика основных методов самоконтроля и самооценки: наблюдение; объективная и субъективная оценка результатов; анализ и синтез данных; самостоятельная проверка, самостоятельное изучение своего организма. Дневник наблюдения: основные разделы, содержание. Сознательная регуляция своего эмоционального состояния.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Провести психологический самоконтроль и самооценку до и после участия в соревнованиях.</p>

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

№ темы	Содержание	
<b>Раздел 1. Специальная подготовка в содержании спортивной тренировки в циклических видах лыжного спорта</b>		
1.1	<p><i>Тема: Специальная подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет, задачи и содержание дисциплины. Содержание специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта: средства, методы, методика развития специальных двигательных качеств на различных этапах подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить вопрос – «Развитие специальной выносливости лыжников и биатлонистов на этапах подготовительного периода: использование лыжероллеров в подготовке».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Обосновать содержание методики развития специальных двигательных качеств для лыжников-гонщиков (биатлонистов) различной квалификации: группа НП, группа УТГ, группа СС, группа ВСМ. Провести самостоятельное тренировочное занятие, направленное на развитие специальной выносливости с использованием лыжероллеров.</p>	
	<b>Раздел 2. Методика развития специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>	
	2.1	<p><i>Тема: Методика развития специальной физической подготовленности в лыжных гонках</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Проведение занятия с использованием средств и методов развития специальной физической подготовленности: специально-подготовительные упражнения, связанные с формированием технических действий лыжника-гонщика. Проведение занятия с использованием средств и методов развития специальной физической подготовленности: специально-подготовительные упражнения, связанные с развитием двигательных способностей лыжника-гонщика.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить вопрос – «Использование игрового метода для развития специальной подготовленности лыжника-гонщика»; «Использование круговой формы проведения занятия для развития специальной подготовленности лыжника-гонщика».</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие силового компонента специальной физической подготовленности лыжника-гонщика, проводимых в форме круговой тренировки: специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа УТГ-2; специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа СС-2. Провести самостоятельное тренировочное занятие в форме круговой тренировки с последующим анализом физической нагрузки.</p>
	<p><i>Тема: Методика развития специальной подготовленности в биатлоне</i></p>
2.2	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Проведение занятий с использованием средств и методов развития гоночного компонента специальной физической подготовленности биатлонистов: специально-подготовительные упражнения, связанные с формированием технических действий биатлониста при передвижении на лыжах. Проведение занятий с использованием различных видов имитации: шаговой, прыжковой, беговой. Проведение занятий с использованием средств и методов развития стрелкового компонента специальной подготовленности биатлонистов: стрелковый тренаж, электронные стрелковые тренажеры.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие стрелкового компонента специальной подготовленности биатлониста: специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа УТГ-2; специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа СС-2. Провести самостоятельное тренировочное занятие по стрелковой подготовке с использованием тренажа.</p>
	<p><i>Тема: Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта</i></p>
2.3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить презентацию на тему: «Подготовка лыжного инвентаря к участию в соревнованиях: выбор лыж, подбор лыжных парафинов, обработка лыж».</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (биатлону). Разработка и практическая реализация тактики ведения соревновательной борьбы с учётом индивидуальной подготовленности.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать и обосновать содержание разминки перед соревнованиями при возникновении различных предстартовых состояний: предстартовая апатия, предстартовая лихорадка, оптимальное боевое состояние. Оценить соревновательную деятельность одного из участников соревнований. Принять участие в соревнованиях и выполнить анализ эффективности соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Раздел 3. Контроль специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b></p>	
	<p><i>Тема: Контроль специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p>
3.1	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Контроль специальной подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов: цель, задачи и виды контроля в спортивной подготовке. Содержание контроля специальной подготовленности у лыжников-гонщиков и биатлонистов различной квалификации. Тестирование и оценка специальной физической подготовленности в лыжных гонках и биатлоне: методика тестирования специальной подготовленности. Контроль, самоконтроль и самооценка уровня специальной физической подготовленности.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Определить личный уровень физической подготовленности и уровень состояния здоровья.</p>
	<p><i>Тема: Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p>
3.2	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить вопрос – «Тестирование и оценка специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов. Характеристика основных методов самоконтроля и самооценки: наблюдение; объективная и субъективная оценка результатов; анализ и синтез данных; самостоятельная проверка, самостоятельное изучение своего организма. Дневник наблюдения: основные разделы, содержание. Сознательная регуляция своего эмоционального состояния».</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Провести психологический самоконтроль и самооценку до и после участия в соревнованиях.</p>

## 6.1 . Рекомендуемая литература

### 6.1.1 Обязательная литература

1. Биатлон: учебник / под редакцией Н. Г. Безмельницына. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 355 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95636.html>
2. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
4. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества: учебное пособие/ Г. Н. Германов. - для бакалавриата и магистратуры; 2-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2017.
5. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки: учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91573.html>
6. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / С.Н.Бубка, М.М.Булатова, Т.К.Есекнтаев, под редакцией С.Н.Бубки, В.Н.Платонова. – М.: Спорт, 2019. – 480 с.
7. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.
8. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсмена. Настольная книга тренера : в 2х томах / В. Н. Платонов. – Москва : ООО «Принтлето», 2021. – 10 экз.
9. Романова, Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне: учебное пособие / Я. С. Романова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 84 с.

### 6.1.2 Дополнительная литература

- 1.Биленко, А. Г. Инструментальные методы контроля физической подготовленности спортсменов : учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" и 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Г. Биленко, Л. П. Говорков, Л. Л. Ципин. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 152 с. — URL: <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Инструментальные%20методы%20контроля%20физ.%20подготовленности%20спортсм.pdf&reserved=Инструментальные%20методы%20контроля%20физ.%20подготовленности%20спортсм>
2. Иванов, Д. И. Развитие силовых способностей юных биатлонистов в период смены вида оружия на основе модульной технологии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Иванов Дмитрий Игоревич. - Томск, 2022. - 23 с. – 1 экз.
3. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной подготовки / В.Б.Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
4. Упражнения в системе спортивной подготовки: настольная книга тренера / И. Г. Максименко. - Москва : ООО "Принтлето", 2022. - 512 с. : ил. - ISBN 978-5-6048665-1-1. – 10 экз.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
	Лицензионное программное обеспечение



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

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.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>
аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.
аудитория № 102 А учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 138 учебная аудитория для	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;

<p>проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики 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 № 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;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>
<p>аудитория № 111 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 для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.</p>
<p>аудитория № 202 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;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, микрофон, усилитель, беспроводной усилитель.</p>
<p>тренажерный зал</p> <p>г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажеры, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические, стойки, дорожки беговые, тренажеры для прессы, бодибары.</p>
<p>трассы с лыжероллерным покрытием</p> <p>г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом».</p>	<p>1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, световое информационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.</p>