

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 13:08:29
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Силовая подготовка (Б1.В.ДВ.01.05)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы Иванов Д.И., преподаватель

Рецензент Горбунов С.С., к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Теории и методики зимних видов спорта

«17» апреля 2020 г., протокол № 13.

Заведующий кафедрой ТиМ ЗВС к.п.н., доцент _____ Горбунов С.С.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления тренировочных мероприятий силовой направленности на этапах спортивной подготовки, а так же формирование у обучающихся профессиональных компетенций, предусмотренных ФГОС.

1.2 Задачи дисциплины

- ознакомиться с основами силовой тренировки;
- рассмотреть механизмы мышечной деятельности;
- овладеть методами 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные компетенции		
ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	ПК-1.1. Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования. ПК-1.2. Умеет выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. ПК-1.3. Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.	Знает: - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта - Программу спортивной подготовки по виду спорта; - Виды, содержание и технология планирования тренировочной и соревновательной деятельности; Умеет: - Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности; - Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса; Имеет опыт: - По разработке оперативных планов спортивной подготовки, в том числе рабочих планов, планов тренировочных занятий, планов подготовки к спортивным соревнованиям; - Определять уровень физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
		- Подготовки рекомендаций по совершенствованию организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся.
ПК-3 Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.	ПК-3.1. Знает основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки. ПК-3.2. Умеет осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки. ПК-3.3. Имеет опыт проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Знает: - принципы и методику тренировочной деятельности спортсменов, закономерности становления многолетнего спортивного мастерства в ИВС - правила, особенности судейства и соревновательной деятельности спортсменов в ИВС Умеет: - составлять документацию для осуществления руководства тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки Имеет опыт: - использования различных способов организации и управления многолетней спортивной подготовкой в ИВС - подготовки спортсменов к участию в соревнованиях на различных этапах спортивной подготовки
<i>Профессиональный стандарт 05.003 "Тренер" / ОТФ:</i> С. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) D. Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Силовая подготовка» (Б1.В.ДВ.01.05) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору.

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Силовая подготовка», будут востребованы при изучении последующих дисциплин / практик: Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта, Физическая подготовка в избранном виде спорта, Производственная практика: тренерская, Фитнес, Спортивно-педагогическое совершенствование, Профессионально-педагогическая деятельность.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	34	34
1.1	Занятия лекционного типа	8	8

1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	26	26
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	38	38
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	6	6
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	4
2	Самостоятельная работа /в том числе подготовка к промежуточной аттестации	66/4	66/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Раздел, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	Основы силовой тренировки		4	2	6	4	10		
1.1	Нервно-мышечная реакция на силовую тренировку	ПК-3.1.	2	2	4	2	6	УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
1.2	Утомление и восстановление	ПК-3.1.	2	-	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
2	Управление тренировочными показателями		4	10	14	6	20		
2.1	Сущность силовой тренировки	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-1.3. ПК-3.1. ПК-3.2.	4	-	4	2	6	УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.2	Планирование занятий силовой подготовки	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-1.3. ПК-3.1. ПК-3.2.	-	2	2	2	4	УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
2.3	Периодизация развития силы	ПК-1.1. ПК-3.1.	-	8	8	2	10	УО-3 УО-5	ТТ ННТ

		ПК-3.3.						ИС-2	
3	Сохранение и поддержка спортивной формы		-	6	6	12	18		
3.1	Средства развития силы	ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	4	4	6	10	УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
3.2	Методы развития силы	ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	2	2	6	8	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ ННТ
4	Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей		-	8	8	16	24		
4.1	Развитие силовой выносливости с использованием непредельных отягощений	ПК-1.3. ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	2	2	4	6	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ
4.2	Развитие скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений	ПК-1.3. ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	2	2	4	6	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ
4.3	Развитие собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений	ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	2	2	4	6	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ
4.4	Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений	ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	2	2	4	6	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ
ИТОГО (по курсу):			8	26	34	38	72		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Раздел, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
1	Основы силовой тренировки		1	-	1	4	5		
1.1	Нервно-мышечная реакция на силовую тренировку	ПК-3.1.	0,5	-	0,5	2	2,5	УО-3 ТТ ННТ	
1.2	Утомление и восстановление	ПК-3.1.	0,5	-	0,5	2	2,5	УО-3 ТТ ННТ	
2	Управление тренировочными показателями		1	2	3	18	21		
2.1	Сущность силовой тренировки	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-1.3. ПК-3.1. ПК-3.2.	1	-	1	6	7	УО-3 ПР-1 ТТ ННТ	
2.2	Планирование занятий силовой подготовки	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-1.3. ПК-3.1. ПК-3.2.	-	0,5	0,5	6	6,5	УО-3 ТТ ННТ	
2.3	Периодизация развития силы	ПК-1.1. ПК-3.1.	-	1,5	1,5	6	7,5	УО-3 УО-5 ТТ ННТ	

		ПК-3.3.							
3	Сохранение и поддержка спортивной формы		-	2	2	12	14		
3.1	Средства развития силы	ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	0,5	0,5	6	6,5	УО-3	ТТ ННТ
3.2	Методы развития силы	ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	1,5	1,5	6	7,5	УО-1 УО-3	ТТ ННТ
4	Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей		-	-	-	32	32		
4.1	Развитие силовой выносливости с использованием непредельных отягощений	ПК-1.3. ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	-	-	8	8	УО-1 УО-3	ТТ
4.2	Развитие скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений	ПК-1.3. ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	-	-	8	8	УО-1 УО-3	ТТ
4.3	Развитие собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений	ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	-	-	8	8	УО-1 УО-3	ТТ
4.4	Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений	ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	-	-	-	8	8	УО-1 УО-3	ТТ
ИТОГО (по курсу):			2	4	6	66	72		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия лекционного типа; • занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций; • просмотр и обсуждение видеофрагментов. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • УО-1 – собеседование; • УО-3 – зачет; • УО-5 – доклад, сообщение. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР-1 – тест, <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ИС-2 – балльно-рейтинговая система

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
5 семестр	
Раздел 1. Основы силовой тренировки	
<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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Типы силы и их значение в тренировках. Силовая тренировка и нервно-мышечная адаптация.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Описать функциональные изменения в организме.
1.2	<i>Тема: Утомление и восстановление</i>
	<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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Написать советы по питанию перед соревнованиями.
Раздел 2. Управление тренировочными показателями	
2.1	<i>Тема: Сущность силовой тренировки</i>
	<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.
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Объем и интенсивность тренировки. Подбор и выбор порядка упражнений. Количество и время повторений. Количество подходов. Время отдыха. Периодичность силовых тренировок. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить примерную форму программы силовой тренировки.
2.2	<i>Тема: Планирование занятий силовой подготовки</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> План и модели тренировочной сессии. Микроциклы различной интенсивности. Интегрирование микроциклов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить предполагаемую программу силовых тренировок в соревновательном периоде.
2.3	<i>Тема: Периодизация развития силы</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Этап анатомической адаптации. Круговая тренировка на этапе анатомической адаптации. Разработка программы для круговой тренировки. Стандартная программа на этапе анатомической адаптации. Предотвращение травм.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Этап гипертрофии. Специфическая спортивная гипертрофия. Разработка программы для тренировки специфической гипертрофии. Параметры тренировки на этапе гипертрофии.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 5.</i> 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.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 6.</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. <i>Самостоятельная работа.</i> Составить модель периодизации в избранном виде спорта, с подробным описанием этапов и тренировок энергосистем.
Раздел 3. Сохранение и поддержка спортивной формы	
3.1	<i>Тема: Средства развития силы</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</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.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> 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. <i>Самостоятельная работа.</i> Анализ литературных источников, научных публикаций по данному направлению.
3.2	<i>Тема: Методы развития силы</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Развитие силовых способностей методом максимальных усилий, повторных усилий, изометрических усилий, пирамиды,, изолированной тренировки, сбрасывания нагрузки, предварительной нагрузки, частичных повторений, негативного повторения, форсированных повторений, растяжения мышц после подхода, суперсерий (суперсетов), Читинга, скользящих серий, фиксации штанги, один с половиной, ударных повторений, составного прохода, самосопротивления, медленного повторения выполнения упражнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по количеству силовой нагрузки на различных этапах подготовки.</p>
Раздел 4. Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Развитие силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</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>
4.1	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Развитие скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 11.</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>
4.2	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 12.</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>
4.3	
	<p style="text-align: center;"><i>Тема: Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическое занятие) 13.</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	

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
5 семестр	
Раздел 1. Основы силовой тренировки	
	<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.</p>
	<i>Тема: Утомление и восстановление</i>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 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>
Раздел 2. Управление тренировочными показателями	

	<i>Тема: Сущность силовой тренировки</i>
2.1	<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.
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Объем и интенсивность тренировки. Подбор и выбор порядка упражнений. Количество и время повторений. Количество подходов. Время отдыха. Периодичность силовых тренировок.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить примерную форму программы силовой тренировки.
	<i>Тема: Планирование занятий силовой подготовки</i>
2.2	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> План и модели тренировочной сессии. Микроциклы различной интенсивности. Интегрирование микроциклов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить предполагаемую программу силовых тренировок в соревновательном периоде.
	<i>Тема: Периодизация развития силы</i>
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Этап анатомической адаптации. Круговая тренировка на этапе анатомической адаптации. Разработка программы для круговой тренировки. Стандартная программа на этапе анатомической адаптации. Предотвращение травм.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Этап гипертрофии. Специфическая спортивная гипертрофия. Разработка программы для тренировки специфической гипертрофии. Параметры тренировки на этапе гипертрофии.
2.3	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> 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.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</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.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Этап поддержания формы, перерыва и компенсации. Изменение модели нагрузки на соревновательном этапе. Выход на пик формы. Методология тейперинга. Типы снижения нагрузки. Продолжительность тейперинга.
	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Составить модель периодизации в избранном виде спорта, с подробным описанием этапов и тренировок энергосистем.
Раздел 3. Сохранение и поддержка спортивной формы	
	<i>Тема: Средства развития силы</i>
3.1	<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.
	<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. Подбор упражнений на акцентированное развитие мышц живота.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Анализ литературных источников, научных публикаций по данному направлению.
3.2	<i>Тема: Методы развития силы</i>

	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Развитие силовых способностей методом максимальных усилий, повторных усилий, изометрических усилий, пирамиды,, изолированной тренировки, сбрасывания нагрузки, предварительной нагрузки, частичных повторений, негативного повторения, форсированных повторений, растяжения мышц после подхода, суперсерий (суперсетов), Читинга, скользящих серий, фиксации штанги, один с половиной, ударных повторений, составного прохода, самосопротивления, медленного повторения выполнения упражнения.</i>
	<i>Самостоятельная работа. Выполнить домашнее задание - подготовить доклад по количеству силовой нагрузки на различных этапах подготовки.</i>
Раздел 4. Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей	
	<i>Тема: Развитие силовой выносливости с использованием непредельных отягощений</i>
4.1	<i>Самостоятельная работа. Подготовить конспект занятия развития силовой выносливости средствами избранного вида спорта.</i>
	<i>Тема: Развитие скоростно-силовых способностей с использованием непредельных отягощений</i>
4.2	<i>Самостоятельная работа. Составить конспект: дать характеристику компонентам нагрузки силовых упражнений.</i>
	<i>Тема: Развитие собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений.</i>
4.3	<i>Самостоятельная работа. Привести примеры специальных упражнений избранного вида спорта направленного на развитие собственно силовых способностей с использованием непредельных, около предельных и предельных отягощений.</i>
	<i>Тема: Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.</i>
4.4	<i>Самостоятельная работа. Выполнить домашнее задание – подготовить доклад по методике развития силовых способностей в различных режимах мышечной деятельности.</i>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет 5 семестре

Критерии выставления зачета, соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Основы силовой тренировки	10	15	30
Управление тренировочными показателями		15	
Сохранение и поддержка спортивной формы		15	
Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности,		15	

развитие силовых способностей			
ИТОГО	10	60	30
	100		

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 5 семестре

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – М.: Спорт, 2016.
2. Виноградов Г.П., Виноградов И.Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник - М : Спорт, 2017.
3. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества: учебное пособие- для бакалавриата и магистратуры.; / Г. Н. Германов. 2-е изд., перераб. и доп. - М : Юрайт, 2017.
4. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: учебное пособие / В. М. Зацюрский. – М.: Советский спорт, 2009. - сер. "Спорт без границ".
5. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие/ под ред. С.Ю. Махова. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

Дополнительная литература

6. Медведева О.А. Фитнес – аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие / Медведева О.А. – М.: «ИНСАН», 2007.
7. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие.- СПб, 2010.(электр. ресурс).

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ 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

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

• Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;

• Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.

2. Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.

3. Сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

4. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 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 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>аудитория № 102-А учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.
<p>аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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: проектор, ноутбук, колонки.
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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>Тренажерный зал г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 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.

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.