

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 14:04:18
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.01.05)

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>2021</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. ст. преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС

Протокол от «22» июня 2021 г. №23

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 «23» июня 2021 г. №11

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 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 и ОПОП.

1.2 Задачи дисциплины

- Ознакомиться с основами силовой тренировки;
- Рассмотреть механизмы мышечной деятельности;
- Владеть 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 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-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-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
Профессиональный стандарт 05.003 "Тренер" / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 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 промежуточная аттестация	38	38
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	
		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 промежуточная аттестация	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

4 Фонд оценочных средств

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

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Раздел, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		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	2	2	4	2	6
1.2	Утомление и восстановление	2	-	2	2	4

2	Управление тренировочными показателями	4	10	14	6	20
2.1	Сущность силовой тренировки	4	-	4	2	6
2.2	Планирование занятий силовой подготовки	-	2	2	2	4
2.3	Периодизация развития силы	-	8	8	2	10
3	Сохранение и поддержка спортивной формы	-	6	6	12	18
3.1	Средства развития силы	-	4	4	6	10
3.2	Методы развития силы	-	2	2	6	8
4	Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей	-	8	8	16	24
4.1	Развитие силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений	-	2	2	4	6
4.2	Развитие скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений	-	2	2	4	6
4.3	Развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений	-	2	2	4	6
4.4	Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений	-	2	2	4	6
ИТОГО (по курсу):		8	26	34	38	72

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Раздел, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		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	0,5	-	0,5	2	2,5
1.2	Утомление и восстановление	0,5	-	0,5	2	2,5
2	Управление тренировочными показателями	1	2	3	18	21
2.1	Сущность силовой тренировки	1	-	1	6	7
2.2	Планирование занятий силовой подготовки	-	0,5	0,5	6	6,5
2.3	Периодизация развития силы	-	1,5	1,5	6	7,5
3	Сохранение и поддержка спортивной формы	-	2	2	12	14
3.1	Средства развития силы	-	0,5	0,5	6	6,5
3.2	Методы развития силы	-	1,5	1,5	6	7,5
4	Процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, развитие силовых способностей	-	-	-	32	32
4.1	Развитие силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений	-	-	-	8	8
4.2	Развитие скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений	-	-	-	8	8
4.3	Развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений	-	-	-	8	8
4.4	Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений	-	-	-	8	8

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)

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> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Описать функциональные изменения в организме.</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>
Раздел 2. Управление тренировочными показателями	
<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.</p> <p><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.</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 (семинарское занятие) 2.</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 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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Этап гипертрофии. Специфическая спортивная гипертрофия. Разработка программы для тренировки специфической гипертрофии. Параметры тренировки на этапе гипертрофии.</p> <p><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.</p>

	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить модель периодизации в избранном виде спорта, с подробным описанием этапов и тренировок энергосистем.</p>
Раздел 3. Сохранение и поддержка спортивной формы	
<i>Тема: Средства развития силы</i>	
3.1	<p><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.</p>
	<p><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.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Анализ литературных источников, научных публикаций по данному направлению.</p>
<i>Тема: Методы развития силы</i>	
3.2	<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	
<i>Тема: Развитие силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений</i>	
4.1	<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>
<i>Тема: Развитие скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений</i>	
4.2	<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>
<i>Тема: Развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.</i>	
4.3	<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>
<i>Тема: Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.</i>	
4.4	<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>

5.2.2 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	<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. <i>Самостоятельная работа.</i> Описать функциональные изменения в организме.
	<i>Тема: Утомление и восстановление</i>
1.2	<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. <i>Самостоятельная работа.</i> Написать советы по питанию перед соревнованиями.
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>
2.3	<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. <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. Составить модель периодизации в избранном виде спорта, с подробным описание этапов и тренировок энергосистем.</i>
Раздел 3. Сохранение и поддержка спортивной формы	
	<i>Тема: Средства развития силы</i>
3.1	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. 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>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. 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>
	<i>Самостоятельная работа. Анализ литературных источников, научных публикаций по данному направлению.</i>
	<i>Тема: Методы развития силы</i>
3.2	<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 неопредельных 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 неопредельных отягощений</i>
4.2	<i>Самостоятельная работа. Составить конспект: дать характеристику компонентам нагрузки силовых упражнений.</i>
	<i>Тема: Развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных отягощений.</i>
4.3	<i>Самостоятельная работа. Привести примеры специальных упражнений избранного вида спорта направленного на развитие собственно силовых способностей с использованием неопредельных, 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 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Бузичелли. – 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. Зацiorский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: учебное пособие / В. М. Зацiorский. – М.: Советский спорт, 2009. - сер. "Спорт без границ".
5. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. (электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»).

6.1.2 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).

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

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

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

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 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.