

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбладманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 13:08:29  
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

### Физическая подготовка в избранном виде спорта (Б1.В.ДВ.04.03)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 6 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт</i>

Разработчик рабочей программы:

Мельникова Л.В. к.п.н.,  
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС  
Протокол от «17» апреля 2020 г.  
№13

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 «13» мая 2020 г. №9

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от 28.08.2023 г. №1

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, системы знаний, умений и навыков избранного вида спорта, в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, повышение уровня физической подготовленности и эффективное её использование в дальнейшей профессиональной деятельности, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций.

### 1.2 Задачи дисциплины

- способствовать совершенствованию физической подготовленности в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта;
- научить разработке документов перспективного и текущего планирования;
- выработать у студентов умения по ведению спортивного дневника;
- владеть основами планирования, учета и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая подготовка в избранном виде спорта» 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 «Физическая подготовка в избранном виде спорта» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	<b>ПК-1.1. Знает</b> способы разработки документов перспективного и текущего планирования. <b>ПК-1.2. Умеет</b> выполнять планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-1.3. Имеет опыт</b> разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности
ПК-3. Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки	<b>ПК-3.1. Знает</b> основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки <b>ПК-3.2. Умеет</b> осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки. <b>ПК-3.3. Имеет опыт</b> проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
<i>Профессиональный стандарт 05.003 "Тренер" / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	8	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	40	40
2	Самостоятельная работа /в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	10	10
2	Самостоятельная работа /в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачёт	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

### 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	Общая характеристика, планирование, учет и анализ физической подготовки в избранном виде спорта	4	8	12	30	42
1.1	Характеристика общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта	2	2	4	8	12

1.2	Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта.	2	2	4	8	12
1.3	Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта	-	2	2	8	10
1.4	Учёт и анализ физической подготовки и подготовленности в тренировочном процессе	-	2	2	6	8
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>66</b>
2.1	Методика развития силовых способностей в избранном виде спорта.	1	8	9	8	17
2.2	Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта	1	8	9	7	16
2.3	Методика развития выносливости в избранном виде спорта	1	8	9	8	17
2.4	Методика развития координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта	1	8	9	7	16
<b>ИТОГО (по курсу):</b>		<b>8</b>	<b>40</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>

### 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		
<b>1</b>	<b>Общая характеристика, планирование, учет и анализ физической подготовки в избранном виде спорта</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>60</b>
1.1	Характеристика общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта	2	-	2	12	14
1.2	Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта.	-	2	2	10	12
1.3	Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта	-	2	2	15	17
1.4	Учёт и анализ физической подготовки и подготовленности в тренировочном процессе	-	2	2	15	17
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>48</b>
2.1	Методика развития силовых способностей в избранном виде спорта.	-	1	1	10	11
2.2	Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта	-	1	1	10	11
2.3	Методика развития выносливости в избранном виде спорта	-	1	1	10	11
2.4	Методика развития координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта	-	1	1	14	15

<b>ИТОГО (по курсу):</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</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)

<i>Раздел темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>6 семестр</b>	
<b>Раздел 1 Общая характеристика, планирование, учет и анализ физической подготовки в избранном виде спорта</b>	
	<i>Тема Характеристика общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта</i>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Цели и задачи общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Основы физической подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Комплексы упражнений для повышения уровня общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта</p> <p><i>Занятие семинарского типа 1 (семинарское занятие).</i> Основные понятия, относящиеся к общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Характеристика общей и специальной физической подготовки. Подобрать комплекс упражнений для повышения уровня общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить основные понятия, относящиеся к общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Разработать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовленности избранного вида спорта.</p>
	<i>Тема Скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта</i>
1.2	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Характеристика скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в избранном виде спорта. Значение координационных способностей в избранном виде спорта. Особенности развития координационных способностей. Особенности развития выносливости. Особенности развития гибкости. Особенности развития силовых способностей в избранном виде спорта. Особенности развития скоростных способностей в избранном виде спорта. Средства подготовки развития физических качеств в избранном виде спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа 2 (семинарское занятие).</i> Средства и методы развития физических способностей в избранном виде спорта. Методы и приемы обучения. Методика исправления ошибок. Система тестов контроля и оценки уровня физической подготовленности в избранном виде спорта. Тесты (испытания) для определения уровня скоростной, силовой подготовленности в избранном виде спорта, и оценки их эффективности. Тесты (испытания) для определения уровня гибкости, координации, выносливости в избранном виде спорта, и оценки их эффективности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания – составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости в избранном виде спорта. Разработать тесты контроля для оценки уровня физической подготовленности в избранном виде спорта.</p>
	<i>Тема Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта</i>
1.3	<p><i>Занятие семинарского типа 3 (семинарское занятие).</i> Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта. Многолетняя подготовка в избранном виде спорта. Планирование четырехлетних циклов подготовки. Планирование годового цикла подготовки. Планирование мезоциклов подготовки. Планирование микроциклов подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта..</p>
1.4	<p><i>Занятие семинарского типа 4 (семинарское занятие).</i> Учёт и анализ физической подготовки и подготовленности в тренировочном процессе. Поэтапный учёт. Оперативный учёт. Основы</p>

	самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности в избранном виде спорта Основные документы учёта тренировочного процесса: журнал тренера и дневник самоконтроля. Содержание дневника самоконтроля. <i>Самостоятельная работа.</i> Разработать основные документы учёта тренировочного процесса избранного вида спорта: журнал тренера и дневник самоконтроля.
<b>Раздел 2 Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>	
	<i>Тема Методика развития силовых способностей в избранном виде спорта..</i>
2.1	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Основные понятия. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость: статическая и динамическая силовая выносливость. Задачи силовой подготовки. Средства развития силы в избранном виде спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Особенности построения и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта. Использование средств и методов развития силовых способностей в избранном виде спорта. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Изометрические упражнения, способствующие одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Упражнения: в пассивном напряжении (удержание груза); в активном напряжении (в течение 5—10 секунд в определенной позе). Упражнения с отягощением.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития силы в избранном виде спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Методика развития силовых способностей в избранном виде спорта. Методы для развития силовых способностей: максимальных усилий, повторных усилий, «ударный» метод, развития динамической (скоростной) силы, развития силовой выносливости. Методика применения силовых упражнений. Техника выполнения силовых упражнений. Дозирование нагрузки при выполнении силовых упражнений.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект тренировочного занятия на развитие силовых способностей.
	<i>Тема Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта</i>
2.2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Основные понятия. Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта. Скорость двигательной реакции. Скорость одиночного движения. Частота движений. Задачи скоростной подготовки спортсмена в избранном виде спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Средства и методы развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Общеподготовительные, специальные, вспомогательные упражнения. Развитие двигательной реакции. Развитие скорости одиночного движения Развитие частоты и темпа движений.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития скоростных способностей в избранном виде спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Особенности скоростной подготовки в избранном виде спорта. Параметры скоростных нагрузок для юных спортсменов в избранном виде спорта. Режим работы и отдыха при развитии комплексных форм скоростных способностей. Игры и игровые упражнения, направленные на развитие быстроты.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект тренировочного занятия на развитие скоростных способностей в избранном виде спорта.
	<i>Тема Методика развития выносливости в избранном виде спорта</i>
2.3	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Методика развития выносливости в избранном виде спорта. Основные понятия. Общая выносливость. Специальная выносливость. Задачи, решаемые в процессе развития выносливости. Факторы, обуславливающие уровень развития выносливости. Значение выносливости в избранном виде спорта. Средства и методы развитие выносливости. Аэробный порог. Тренировка аэробной выносливости. Тренировка анаэробной выносливости.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 13-14.</i> Специальная выносливость. Методика применения упражнений на выносливость. Методы воспитания общей аэробной выносливости в отдельных упражнениях естественной циклической структуры. Методы слитного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности. Методы повторного интервального упражнения. Методы «круговой тренировки» при воспитании общей выносливости комплексного характера. Методические подходы, основанные на использовании эффекта переноса и избирательного воздействия на факторы специфической выносливости. Средства и определяющие черты методики воспитания выносливости. Критерии и методы оценки выносливости у занимающихся физической культурой и спортом. Дозирование нагрузки при развитии выносливости. Аэробная выносливость, её типы: короткая; средняя; длинная.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Особенности развития выносливости в избранном виде спорта. Параметры нагрузок на развитие выносливости для юных спортсменов в избранном виде спорта. Режим работы и отдыха при развитии выносливости.

	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития выносливости в избранном виде спорта.
	<i>Тема Методика развития координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Методика развития координационных способностей, ловкости и гибкости в избранном виде спорта. Основные понятия. Задачи развития координационных способностей: развитие дифференцированного длительного движения; развитие дифференцированного длительности отдельных фаз движения; развитие дифференцированного темпа движения. Значение координационных способностей, ловкости и гибкости в избранном виде спорта. Особенности координационных способностей в избранном виде спорта.
2.4	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 17-18.</i> Средства и методы развития координационных способностей. Средства и методы развитие вестибулярной устойчивости в избранном виде спорта. Упражнения, направленные на развитие «чувства пространства», «чувства времени», «чувства развиваемых усилий». Совершенствование функция равновесия. Совершенствование ритмических способностей. Средства развития ритмичности.
	<i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 19-20.</i> Параметры нагрузок при развитии координационных способностей, ловкости и гибкости в избранном виде спорта. Развитие равновесия в избранном виде спорта. Формирование ритма движений в избранном виде спорта. Способность ориентирования в пространстве в избранном виде спорта.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект тренировочного занятия на развитие координационных способностей. Разработать конспект тренировочного занятия на развитие координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта.

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

<i>Раздел темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>7 семестр</b>	
<b>Раздел 1 Общая характеристика, планирование, учет и анализ физической подготовки в избранном виде спорта</b>	
	<i>Тема Характеристика общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта</i>
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Цели и задачи общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Основы физической подготовки. Средства общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Комплексы упражнений для повышения уровня общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить основные понятия, относящиеся к общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Разработать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовленности избранного вида спорта.
	<i>Тема Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта.</i>
2	<i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 1.</i> Скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта. Средства подготовки развития физических качеств в избранном виде спорта. Особенности развития скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости в избранном виде спорта. Средства и методы развития физических способностей в избранном виде спорта. Методы и приемы обучения. Методика исправления ошибок. Система тестов контроля и оценки уровня физической подготовленности в избранном виде спорта. Тесты (испытания) для определения уровня скоростной, силовой подготовленности в избранном виде спорта, и оценки их эффективности. Тесты (испытания) для определения уровня гибкости, координации, выносливости в избранном виде спорта, и оценки их эффективности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания – составить комплекс упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости и гибкости в избранном виде спорта. Разработать тесты контроля для оценки уровня физической подготовленности в избранном виде спорта.
3	<i>Тема Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта.</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 2.</i> Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта. Многолетняя подготовка в избранном виде спорта. Планирование четырёхлетних циклов подготовки. Планирование годового цикла подготовки. Планирование мезоциклов подготовки. Планирование микроциклов подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта.</p>
4	<p><i>Тема Учёт и анализ тренировочного процесса и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 3.</i> Учёт и анализ тренировочного процесса и соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Поэтапный учёт. Оперативный учёт. Основы самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности в избранном виде спорта. Основные документы учёта тренировочного процесса: журнал тренера и дневник самоконтроля. Содержание дневника самоконтроля.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать основные документы учёта тренировочного процесса избранного вида спорта: журнал тренера и дневник самоконтроля.</p>
<b>Раздел 2 Физическая подготовка в избранном виде спорта</b>	
	<i>Тема Методика развития силовых способностей в избранном виде спорта</i>
5	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Основные понятия. Значение силы в избранном виде спорта. Собственно-силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость. Задачи силовой подготовки. Средства развития силы в избранном виде спорта. Особенности построения и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта. Использование средств и методов развития силовых способностей в избранном виде спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект тренировочного занятия на развитие силовых способностей. Разработать комплекс упражнений на развитие силовых способностей.</p>
	<i>Тема Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта</i>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 4.</i> Основные понятия. Скорость двигательной реакции. Скорость одиночного движения. Частота движений. Задачи скоростной подготовки спортсмена в избранном виде спорта. Средства и методы развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Особенности скоростной подготовки в избранном виде спорта. Параметры скоростных нагрузок для юных спортсменов в избранном виде спорта. Режим работы и отдыха при развитии комплексных скоростных способностей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта. Разработать комплекс упражнений для развития скоростных способностей в избранном виде спорта.</p>
	<i>Тема Методика развития выносливости в избранном виде спорта</i>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 5.</i> Методика развития выносливости в избранном виде спорта. Основные понятия. Задачи развития выносливости. Значение выносливости в избранном виде спорта. Средства и методы развитие выносливости. Специальная выносливость. Методика применения упражнений на выносливость. Дозирование нагрузки при развитии выносливости. Параметры нагрузок на развитие выносливости для юных спортсменов в избранном виде спорта. Режим работы и отдыха при развитии выносливости.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Особенности развития выносливости в избранном виде спорта. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости в избранном виде спорта.</p>
	<i>Тема Методика развития координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта</i>
8	<p><i>Занятие семинарского типа (семинарское занятие) 5.</i> Методика развития координационных способностей, ловкости и гибкости в избранном виде спорта. Основные понятия. Значение координационных способностей, ловкости и гибкости в избранном виде спорта. Особенности координационных способностей в избранном виде спорта. Средства и методы развития координационных способностей. Средства и методы развитие вестибулярной устойчивости в избранном виде спорта. Параметры нагрузок при развитии координационных способностей, ловкости и гибкости в избранном виде спорта. Развитие равновесия. Формирование ритма движений. Способность ориентирования в пространстве.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект тренировочного занятия на развитие координационных способностей. Разработать конспект тренировочного занятия на развитие координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта.</p>



## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества [Текст] : учебное пособие- для бакалавриата и магистратуры. ; / Г. Н. Германов. 2-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2017.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]: учебное пособие / В. М. Зациорский. – 4-е изд. М. : Спорт, 2019.
3. Интегративный подход в управлении подготовкой лыжников-двоеборцев: учеб.-метод. пособие/ под общ.ред. Поповой А.И.- Пермь: ОТ и ДО, 2015.- гриф УМО.
4. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие.- СПб, 2007 - электр. ресурс.
5. Организация занятий по прыжкам на батуте: метод. Указ. / сост. Харасов Р.М., Мельников С.А.. – Чайковский: ФГБОУ ВО «ЧГИФК», 2016 - электр. ресурс.
6. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. [Текст] / В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2014
7. Сосина В.Ю. Акробатика для всех: учеб.-метод пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.» 2014.
8. Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного-двоеборья: учебник.- Зезбеев В.В., Новикова Н.Б., Зданович О.С., [и др.]. Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Учебное пособие. – М. Терра – Спорт, 2002.
2. Гимнастика: учеб. Для студ. Высш.учеб. заведений / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Здоровьесберегающие технологии на базе зимних многоборий в лыжном спорте: учеб.-метод. пособие/под общ. ред. Вад. В. Фарбея.- СПб: Книжный дом, 2008.- гриф УМО
4. Ильина Н.Л. Технологии спортивной тренировки: организация научно-исследовательской работы: учебное пособие- СПб, 2017 - электр. ресурс.
5. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография.- М.: Советский спорт, 2010.
6. Солодков А.С. Физиология спорта: функциональные состояния спортсменов и способы их восстановления: учебное пособие-СПб, 2015 – электр. ресурс.
7. Фёдоров А.И., Береглазов В.Н. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом: учеб. пособие.- Челябинск: УралГАФК, 2001.
8. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник.- М: Советский спорт, 2010.
9. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие- М.: Спорт, 2016.

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows XP Professional
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard

5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

## 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	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.	<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>
аудитория № 102-А учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.</li> </ol>
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий	<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>

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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.
Тренажерный зал г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48	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.