

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.03.2023 13:08:35  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методики прыжков на лыжах с трамплина,  
лыжного двоеборья и горнолыжного спорта

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

«19» апреля 2019 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>2019</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>зачет</i>



## 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>Профессиональные компетенции</i>		
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	<b>Знает:</b> - виды и содержание перспективного и текущего планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта; - комплексы упражнений для повышения уровня общей физической и специальной подготовленности в избранном виде спорта. <b>Умеет:</b> - разрабатывать перспективные и текущие планы тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - учитывать и анализировать результаты физической подготовленности в избранном виде спорта; - планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки в избранном виде спорта. <b>Имеет опыт:</b> - разработки документов планирования физической подготовки в избранном виде спорта; - фиксации контрольных показателей тренировочного процесса по общей и специальной физической подготовке;

Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
	деятельности	- фиксации результатов соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
ПК-3. Способен осуществлять тренировочные мероприятия и руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки	<p><b>ПК-3.1. Знает</b> основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки</p> <p><b>ПК-3.2. Умеет</b> осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.</p> <p><b>ПК-3.3. Имеет опыт</b> проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики проведения тренировочных мероприятий по избранному виду спорта;</li> <li>- документацию по организации и руководству соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовать тренировочные мероприятия для занимающихся по избранному виду спорта;</li> <li>- организовать руководство соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения тренировочных мероприятий и организации соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта</li> <li>- разработки положения соревнований по избранному виду спорта;</li> <li>- составление отчёта о работе на судействе спортивных мероприятий;</li> <li>- оформления документов после проведения спортивных мероприятий</li> </ul>
<p>05.003 "Тренер", анализ опыта ОТФ:  С. Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  Д. Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</p>		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Физическая подготовка в избранном виде спорта» (Б1.В.ДВ.04.03) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин / практик: Стрелковый спорт, Акробатика и прыжки на батуте, Силовая подготовка, Судейская практика в избранном виде спорта, Учебная практика: ознакомительная.

Знания, умения и опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Физическая подготовка в избранном виде спорта», будут востребованы при изучении последующих дисциплин / практик: Управление системой спортивной подготовки в

избранном виде спорта, Спортивно-педагогическое совершенствование, Профессионально-педагогическая деятельность, Производственная практика: тренерская.

#### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 сем.	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 промежуточная аттестация	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	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 промежуточная аттестация	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачёт	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

#### 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	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	ПК-1.1. ПК-1.2.	2	2	4	8	12	УО-1 УО-3	ТТ ННТ

	спорта	ПК-1.3.							ПР-1 ИС-2	
1.2	Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта.	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-1.3.	2	2	4	8	12		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.3	Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-1.3.	-	2	2	8	10		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
1.4	Учёт и анализ физической подготовки и подготовленности в тренировочном процессе	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-1.3.	-	2	2	6	8		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
<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.	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3.	1	8	9	8	17		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.2	Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3	1	8	9	7	16		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.3	Методика развития выносливости в избранном виде спорта	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3	1	8	9	8	17		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
2.4	Методика развития координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-3.1. ПК-3.2. ПК-3.3	1	8	9	7	16		УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ ННТ
<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	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				
7 семестр									
<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	ПК-1.1. ПК-1.2.	2	-	2	12	14	УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.2	Силовые, скоростные, координационные	ПК-1.1.	-	2	2	10	12	УО-3	ТТ

	способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта.	ПК-1.2.						ПР-1	ННТ
1.3	Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта	ПК-1.1. ПК-1.2.	-	2	2	15	17	УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
1.4	Учёт и анализ физической подготовки и подготовленности в тренировочном процессе	ПК-1.1. ПК-1.2.	-	2	2	15	17	УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
<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.	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-3.1. ПК-3.2.	-	1	1	10	11	УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
2.2	Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-3.1. ПК-3.2.	-	1	1	10	11	УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
2.3	Методика развития выносливости в избранном виде спорта	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-3.1. ПК-3.2.	-	1	1	10	11	УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
2.4	Методика развития координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта	ПК-1.1. ПК-1.2. ПК-3.1. ПК-3.2.	-	1	1	14	15	УО-3 ПР-1	ТТ ННТ
<b>ИТОГО (7семестр):</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>		
<b>ИТОГО (по курсу):</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>		

## 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"> <li>• занятия лекционного типа;</li> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разбор конкретных ситуаций;</li> <li>• составление тезаурусов, глоссариев</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачёт.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i> ПР-1 – тест</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p>

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 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>	
1.1	<i>Тема Характеристика общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта</i>

	<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>
1.2	<p><i>Тема Скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта</i></p> <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>
1.3	<p><i>Тема Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта</i></p> <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 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>
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 самоконтроля и самооценки уровня физической подготовленности в избранном виде спорта</p> <p>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>	
2.1	<p><i>Тема Методика развития силовых способностей в избранном виде спорта..</i></p> <p><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.</p>



	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития силы в избранном виде спорта.</p> <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект тренировочного занятия на развитие силовых способностей.</p>
	<p><i>Тема Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта</i></p>
	<p><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.</p>
	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития скоростных способностей в избранном виде спорта.</p>
2.2	<p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать конспект тренировочного занятия на развитие скоростных способностей в избранном виде спорта.</p>
	<p><i>Тема Методика развития выносливости в избранном виде спорта</i></p>
	<p><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.</p>
2.3	<p><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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 15-16.</i> Особенности развития выносливости в избранном виде спорта. Параметры нагрузок на развитие выносливости для</p>

	<p>юных спортсменов в избранном виде спорта. Режим работы и отдыха при развитии выносливости.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Разработать комплекс упражнений для развития выносливости в избранном виде спорта.</p>
2.4	<p><i>Тема Методика развития координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта</i></p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><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.</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>

### 5.3.2 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>	
1	<p><i>Тема Характеристика общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта</i></p> <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>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>
2	<p><i>Тема Силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта.</i></p> <p><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,</p>

	<p>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>
3	<p><i>Тема Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта.</i></p> <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</p>

	развитии выносливости.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Особенности развития выносливости в избранном виде спорта. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости в избранном виде спорта.
8	<p><i>Тема Методика развития координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта</i></p> <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. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 6 семестре.

Критерии выставления зачёта, 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 (6 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Характеристика общей и специальной физической подготовки в избранном виде спорта	10	10	30
Скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость в избранном виде спорта.		10	
Перспективное и текущее планирование тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки избранного вида спорта		10	
Учёт и анализ тренировочного процесса и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.		10	

Методика развития силовых способностей в избранном виде спорта.		5	
Методика развития скоростных способностей в избранном виде спорта		5	
Методика развития выносливости в избранном виде спорта		5	
Методика развития координационных способностей и гибкости в избранном виде спорта		5	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

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 7 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. 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., Дитягин 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.- Зибзеев В.В., Новикова Н.Б., Зданович О.С., [и др. ]. Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020.

#### *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.
- 10.

### **8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий**

#### **8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем**

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
7	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
8	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	Операционная система Windows 7 Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система

10	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11	Операционная система Windows XP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

## 10.2 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 – контракт №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. «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.
3. Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
4. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://www.fizsport.ru>
5. Сайт федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья - <http://www.skijumpingrus.ru/>
6. Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://lib.sportedu.ru./](http://lib.sportedu.ru/)

## 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа
аудитория № 102 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. г. Чайковский, ул. Ленина, 67	22 посадочных места Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска Учебно-наглядные пособия: плакаты	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №61014493
аудитория № 102-А учебная аудитория для проведения	24 посадочных места Демонстрационное оборудование:	Операционная система семейства Windows №

занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. г. Чайковский, ул. Ленина, 67	интерактивная доска, проектор, ноутбук Учебное оборудование: учебная доска	лицензии 43037028, пакет офисных программ лицензии №62041969
аудитория № 102-Б помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. г. Чайковский, ул. Ленина, 67	Спортивный инвентарь и оборудование: лыжи гоночные (25 пар), палки лыжные (30 пар), лыжные ботинки (20 пар), рулетка (1 шт.), крепления Salomon (30 пар), крепления Rotefella (40 пар), комплект тестирования лыж (1 шт.), тренажер «Старт» (2 шт.)	-
аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы. г. Чайковский, ул. Ленина, 67	48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер Lenovo S40-40 (14 шт.), компьютер Instar Modern (2 шт.), компьютер Aquarius Pro P30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер Canon CanoScan LIDE210 (1 шт.), читающая машина Sara CE (1 шт.), принтер Брайля EmBraille ViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)	Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г.
аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы. г. Чайковский, ул. Ленина, 67	Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)	Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензии № 62686821
аудитория № 301 учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48	14 посадочных мест Демонстрационное оборудование: экран, проектор, компьютер Учебное оборудование: учебная доска, доска флипчарт	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 46300350
аудитория № 312 учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48	14 посадочных мест	—
аудитория №6 Методический кабинет зала акробатики учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа,	14 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер Учебное оборудование: учебная доска, доска маркерная	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия № 46300350



<p>групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48</p>		
<p>аудитория №12 Зал акробатики</p> <p>учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа; групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48</p>	<p>не более 18 человек</p> <p>Спортивный инвентарь и оборудование: батут (4 шт.), гимнастическая дорожка (1 шт.), гимнастический помост (1 шт.), яма приземления (1 шт.)</p>	-
<p>Тренажерный зал</p> <p>для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48</p>	<p>блочные тренажеры для всех групп мышц, гантели, штанги</p>	-
<p>комплексы уличных тренажеров</p> <p>для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48</p>	<p>тренажеры для занятий с собственным весом</p>	-
<p>трассы с лыжероллерным покрытием</p> <p>для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом»</p>	-	-

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.