

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.06.2021
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Спортивная адаптология (Б1.В.ДВ.01.02)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</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>

Чайковский, 2021г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий**

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом
ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»**

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического
совета

Сабурова Н.Н.

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

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес систематизированных знаний о закономерностях адаптации организма спортсмена к тренировочным, соревновательным нагрузкам и факторам внешней среды.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов систему представлений о факторах, влияющих на скорость адаптации организма к физическим нагрузкам и условиям внешней среды;
- сформировать у студентов знания о механизмах адаптации организма человека к физическим нагрузкам и условиям окружающей среды;
- сформировать у студентов знания о современных способах и средствах ускорения процесса адаптации у спортсменов.

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

Процесс изучения дисциплины «Спортивная адаптология» (Б1.В.ДВ.01.02) направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию населения к занятиям фитнесом	ПК-7.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом ПК-7.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом	Знает Основные понятия теории спортивной тренировки. Основы развития физических качеств. Основы планирования подготовки. Основы скелетно-мышечном моделировании. Способах управления механической нагрузкой в тренажерах. Графические методы расчета управляющих моментов в суставах. Основы диетологии. Методы расчета компонентов диеты. Основные виды дополнительного питания. Биологические основы профилактики заболеваний. Научное обоснование системы оздоровления. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Систему физической тренировки по системе Изотон. Методику специальной силовой тренировки. Характеристику и виды стретчинга. Методику локального снижения жирового компонента. «Классическую» изотоническую программу. Оздоровительную программу «Здоровье спины». Закономерности трофической функции клеток. Факторы, лимитирующие спортивный результат. Методику увеличения количества митохондрий, гипертрофии миофибрилл. Методику тренировки сердечно-сосудистой системы. Имеет опыт планирования занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов в спортивной тренировке.
ПК-9 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-	ПК-9.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения ПК-9.2 Умеет определять физическое	Знает Кинетику биохимических процессов – алактатных, лактатных, смешанных и аэробных. Особенности функционирования окислительных и гликолитических мышечных волокон. Закон рекрутирования мышечных волокон (двигательных единиц). Энергообеспечение мышечной

тестирования	состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования ПК-9.3 Имеет опыт определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования	<p>деятельности</p> <p>Моделирование мышечной деятельности, эндокринной и иммунной систем. Энергообеспечение мышечной деятельности. Моделирование двигательной активности в спорте. Дифференциальные уравнения алактатных, лактатных и аэробных механизмов энергообеспечения. Исследование адаптационных процессов в спорте с помощью математического моделирования. Срочные и долговременные адаптационные процессы. Методы управления адаптационными процессами. Моделирование адаптационных процессов.</p> <p>Умеет</p> <p>Контролировать физическую подготовленность, уровень здоровья, антропометрические показатели. Работать с антропометрическим и физиологическим оборудованием. Проводить функциональную диагностику и интерпретировать ее данные.</p> <p>Имеет опыт расчета состава тканей тела. работы с антропометрическим и физиологическим оборудованием. Проведения функциональной диагностики и её интерпретация.</p>
Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ: А Организация продвижения фитнес-услуг среди населения		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Спортивная адаптология» (Б1.В.ДВ.01.02) относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: (Теория фитнеса, Теория и методика аэробики, Теория и методика аквафитнеса), Врачебно-педагогическое тестирование.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины, будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: (Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика силового тренинга, Восточные оздоровительные системы), Технология планирования фитнес-программ, Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Организация и методика групповых фитнес-программ, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методики закаливания для лиц разного возраста, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	14	14
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	22	22
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+

4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5семестр	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 контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	66/19	66/19
2.1	Контрольная работа	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Биологические основы спортивной и оздоровительной тренировки	ПК-7.1, ПК-9.1	4	10	14	8	22	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ИС-2
2	Спортивно-педагогическая адаптология (технология планирования и организации тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии)	ПК-9.1	4	-	4	8	12	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ИС-2
3	Практика проектирования тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии	ПК-7.3, ПК-9.1,9.2,9.3	2	4	6	8	14	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ИС-2
4	Технология оздоровительной культуры - Изотон	ПК-7.1	2	4	6	8	14	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ИС-2

5	Спортивное питание. Средства спортивной тренировки.	ПК-7.1	2	4	6	4	10	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ИС-2
Итого:			14	22	36	36	72		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Биологические основы спортивной и оздоровительной тренировки	ПК-7.1, ПК-9.1	0,5	1	1,5	10	11,5	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-2
2	Спортивно-педагогическая адаптология (технология планирования и организации тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии)	ПК-9.1	0,5	-	0,5	12	12,5	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-2
3	Практика проектирования тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии	ПК-7.3, ПК-9.1,9.2,9.3	0,5	2	2,5	12	14,5	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-2
4	Технология оздоровительной культуры - Изотон	ПК-7.1	0,5	1	1,5	12	13,5	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-2
5	Спортивное питание. Средства спортивной тренировки.	ПК-7.1	-	-	-	20	20	ТТ НТТ	УО-1 УО-3 ПР-2
ИТОГО:			2	4	6	66	72		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p>ТТ – традиционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<p>Устный опрос (УО):</p> <p>УО-1- собеседование;</p> <p>УО-3 - зачет;</p> <p>Письменные работы (ПР)</p> <p>ПР-2- контрольная работа.</p> <p>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</p> <p>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)

	Содержание
	Тема Биологические основы спортивной и оздоровительной тренировки
1	<i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Основы теории спортивной тренировки. Основные понятия теории спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки спортсменов. Основы развития физических качеств. Основы планирования подготовки. Критический анализ эмпирического подхода в теории спортивной подготовки.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Строение и функции разных видов клеток. Органеллы клетки. Анаболизм и катаболизм. Строение мышечного волокна. Кинетика биохимических процессов – алактатных, лактатных, смешанных и аэробных. Особенности функционирования окислительных и гликолитических мышечных волокон. Строение нервно-мышечного аппарата. Закон рекрутирования мышечных волокон (двигательных единиц). Сердечнососудистая и дыхательная системы. Энергообеспечение мышечной деятельности.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Анатомия опорно-двигательного аппарата. Скелетно-мышечное моделирование, сила тяжести и инерционные силы в движении человека. Тренажеры как способ управления механической нагрузкой. Графические методы расчета управляющих моментов в суставах.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить содержание лекционных и семинарских занятий. Изучить литературу по основным биологическим закономерностям, определяющим работоспособность человека.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Основы диетологии. Методы расчета компонентов диеты. Основные виды дополнительного питания.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить содержание лекционных и семинарских занятий. Изучить литературу по трофологии питания.
	Тема Спортивно-педагогическая адаптология (технология планирования и организации тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии)
2	<i>Занятия лекционного типа 3,4.</i> Моделирование мышечной деятельности, эндокринной и иммунной систем. Строение и физиология нервно-мышечного аппарата, эндокринной и иммунной систем. Энергообеспечение мышечной деятельности. Моделирование двигательной активности в спорте. Дифференциальные уравнения алактатных, лактатных и аэробных механизмов энергообеспечения. Исследование адаптационных процессов в спорте с помощью математического моделирования.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить содержание лекционных и семинарских занятий. Изучить литературу о принципах, средствах, методах и планировании тренировочных занятий с использованием математического моделирования адаптационных процессов.
	Тема Практика проектирования тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии
3	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Средства спортивной тренировки. Срочные и долговременные адаптационные процессы. Методы управления адаптационными процессами. Моделирование адаптационных процессов.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Методы контроля физической подготовленности. Методы оценки уровня здоровья. Антропометрия. Методы расчета состава тканей тела. Практика работы с антропометрическим и физиологическим оборудованием. Проведение функциональной диагностики и её интерпретация.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Планирование занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов в спортивной тренировке. Виды циклов подготовки. Планирование тренировочного процесса.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить содержание лекционных и семинарских занятий. Изучить литературу по планированию в различных видах спортивной направленности.
	Тема Технология оздоровительной культуры - Изотон
4	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Биологические основы профилактики заболеваний. Научное обоснование системы оздоровления. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Введение в систему физической тренировки по системе Изотон. Технология проведения групповых программ и персональных тренировок.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8,9.</i> Специальная силовая тренировка.

	Характеристика и виды стретчинга. Локальное снижение жирового компонента. «Классическая» изотоническая программа. Оздоровительная программа «Здоровье спины».
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить содержание лекционных и семинарских занятий. Изучить литературу по принципам, средствам, методам и планированию тренировочных занятий по системе Изотон.
5	Тема Спортивное питание. Средства спортивной тренировки
	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Закономерности трофической функции клеток. Применение спортивного питания.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10, 11.</i> Факторы, лимитирующие спортивный результат. Методика увеличения количества митохондрий. Гипертрофия миофибрилл. Методика тренировки сердечно-сосудистой системы.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить содержание лекционных и семинарских занятий. Изучить литературу по разновидностям и особенности применения пищевых добавок в спортивной практике.

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

	Содержание
1	Тема Биологические основы спортивной и оздоровительной тренировки
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Основы теории спортивной тренировки. Основные понятия теории спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки спортсменов. Основы развития физических качеств. Основы планирования подготовки. Критический анализ эмпирического подхода в теории спортивной подготовки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Строение и функции разных видов клеток. Органеллы клетки. Анаболизм и катаболизм. Строение мышечного волокна. Кинетика биохимических процессов – алактатных, лактатных, смешанных и аэробных. Особенности функционирования окислительных и гликолитических мышечных волокон. Строение нервно-мышечного аппарата. Закон рекрутирования мышечных волокон (двигательных единиц). Сердечнососудистая и дыхательная системы. Энергообеспечение мышечной деятельности. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Скелетно-мышечное моделирование, сила тяжести и инерционные силы в движении человека. Тренажеры как способ управления механической нагрузкой. Графические методы расчета управляющих моментов в суставах.
	<i>Самостоятельная работа:</i> изучить вопросы «Основы диетологии. Методы расчета компонентов диеты. Основные виды дополнительного питания. Трофология питания»
2	Тема Спортивно-педагогическая адаптология (технология планирования и организации тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии)
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Моделирование мышечной деятельности, эндокринной и иммунной систем. Строение и физиология нервно-мышечного аппарата, эндокринной и иммунной систем. Энергообеспечение мышечной деятельности. Моделирование двигательной активности в спорте. Дифференциальные уравнения алактатных, лактатных и аэробных механизмов энергообеспечения. Исследование адаптационных процессов в спорте с помощью математического моделирования.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить содержание лекционных и семинарских занятий. Изучить литературу о принципах, средствах, методах и планировании тренировочных занятий с использованием математического моделирования адаптационных процессов.
3	Тема Практика проектирования тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Средства спортивной тренировки. Срочные и долговременные адаптационные процессы. Методы управления адаптационными процессами. Моделирование адаптационных процессов.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1-2.</i> Методы контроля физической подготовленности. Методы оценки уровня здоровья. Антропометрия. Методы расчета состава тканей тела. Практика работы с антропометрическим и физиологическим оборудованием. Проведение функциональной диагностики и её интерпретация. Планирование занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов в спортивной тренировке. Виды циклов подготовки. Планирование тренировочного процесса.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить содержание лекционных и семинарских занятий. Изучить литературу по планированию в различных видах спортивной направленности.

	Тема Технология оздоровительной культуры - Изотон
4	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Биологические основы профилактики заболеваний. Научное обоснование системы оздоровления. Средства и методы оздоровительной физической культуры. Введение в систему физической тренировки по системе Изотон. Технология проведения групповых программ и персональных тренировок.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Специальная силовая тренировка. Характеристика и виды стретчинга. Локальное снижение жира. «Классическая» изотоническая программа. Оздоровительная программа «Здоровье спины».
	<i>Самостоятельная работа:</i> Повторить содержание лекционных и семинарских занятий. Изучить литературу по принципам, средствам, методам и планированию тренировочных занятий по системе Изотон.
	Тема Спортивное питание. Средства спортивной тренировки.
5	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучить вопросы: «Закономерности трофической функции клеток. Применение спортивного питания. Факторы, лимитирующие спортивный результат. Методика увеличения количества митохондрий. Гипертрофия миофибрилл. Методика тренировки сердечно-сосудистой системы. Разновидности и особенности применения пищевых добавок в спортивной практике».

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 5 семестре.

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

Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Биологические основы спортивной и оздоровительной тренировки		20	30
Спортивно-педагогическая адаптология (технология планирования и организации тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии)		10	
Практика проектирования тренировочного процесса на основе спортивной адаптологии	10	10	
Технология оздоровительной культуры - Изотон		10	
Спортивное питание. Средства спортивной тренировки.		10	
ИТОГО	10	60	30
		100	

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

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

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

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

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 5 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

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

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

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Бабушкин, Г. Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов: учебник / Г. Д. Бабушкин. - Саратов: Вузовское образование, 2020.- IPRbooks
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. - Москва: Спорт, 2019.
3. Дмитриев А.В., Гунин Л.М. Спортивная нутрициология - Москва: Спорт, 2020
4. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник / под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б.- М: Советский спорт, 2014.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник- М.: Олимпия, 2014.
6. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - IPRbooks
7. Кичайкина Н.Б., Косьмин И.В. Закономерности формирования и совершенствования систем движений: учеб. пособие / Кичайкина Н.Б., Косьмин И.В. - для обучающихся по направлению 49.04.01 ФК. - СПб, 2017.
8. Кичайкина, Н.Б. Технические аспекты биомеханики двигательных действий с позиции системного подхода и моделирования: учеб. пособие для обучающихся по направлению 49.04.01 ФК / Н. Б. Кичайкина, Косьмин И.В., Самсонов Г.А. - СПб, 2017.
9. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие / Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. - СПб, 2007. - 43с.
10. Курьсь, В.Н. Биомеханика: Познание телесно-двигательного упражнения: учеб. пособие / В. Н. Курьсь. - гриф. — Москва: Советский спорт, 2013.

11. Лаврухина Г.М., Горбунова Т.В. Оценка и контроль состояния занимающихся фитнесом: учеб. пособие / Лаврухина Г.М., Горбунова Т.В. - СПб, 2016.
12. Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - IPRbooks
13. Миллер, Л.Л. Врачебный контроль: учеб. пособие / Л. Л. Миллер. - гриф. - СПб, 2011. - 203с.
14. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов: учебное пособие/ Панов Г.А.-М.: Российский университет дружбы народов, 2012.
15. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов: монография / В. П. Губа, Г. И. Попов, В. В. Пресняков, М. С. Леонтьева. - Москва: Издательство «Спорт», 2020. - IPRbooks
16. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение.- К.: Олимпийская литература, 2014.
17. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник.- В 2-х кн.- К.: Олимпийская литература, 2015.
18. Селиверстова В.В., Мельников Д.С. Работоспособность в различных средовых условиях: учеб. пособие / Селиверстова В.В., Мельников Д.С. - СПб, 2014.
19. Солодков А.С., Селиверстова В.В. Физиологические проблемы адаптации к физическим нагрузкам: учеб. пособие / Солодков А.С., Селиверстова В.В. - СПб, 2014.
20. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник-М.: Советский спорт, 2012.
21. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - IPRbooks
22. Ципин Л.Л., Барникова И.Э. Биомеханика упражнений специальной направленности в избранном виде спорта: учебное пособие / Ципин Л.Л., Барникова И.Э. - СПб, 2016.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

систем

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС) – 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 № 6900/20 от 06 июля 2020г. с «24» сентября 2020г. по «24» сентября 2021г., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий, лаборатория г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»</p>
<p>аудитория № 248 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система</p>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>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>

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.