

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. декана
Дата подписания: 04.06.2026 09:56:10
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

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

«30» апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методика общей физической подготовки (Б1.О.34)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет с оценкой</i>

Разработчик рабочей программы:
Мокрушина И.А. к.п.н.,
доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ
Протокол от 14.04.2026 №10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол № 9 от 16.04.2026

Чайковский, 2026

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является ознакомление обучающихся с методикой общей физической подготовки спортсменов средствами фитнес-технологий

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах планирования содержания общей физической подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий, с учетом спортивной специализации;
- сформировать у студентов практические умения разрабатывать комплексы упражнений по общефизической подготовке спортсменов с использованием фитнес-технологий, с учетом спортивной специализации;
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-спортивной деятельности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Методика общей физической подготовки» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

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 «Методика общей физической подготовки» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности. УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.2 Умеет проводить тренировочные занятия различной направленности в избранном виде спорта и организовывать участие спортсменов в соревнованиях, физкультурно-спортивной деятельности ОПК-4.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий различной направленности в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.
05.003 «Тренер» / ОТФ: А. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16

1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/20	32/20
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108 3	108 3

3.2 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	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/6	6/6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108 3	108 3

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	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов	10	-	0	6	16
2	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта	2	12	8	18	32
3	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	10	6	18	30
4	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для одиноборцев	2	10	6	18	30
	Итого:	16	32	20	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов	2,5	-	0	24	26,5
2	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта	1,5	2	2	24	27,5
3	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов	1	2	2	24	27
4	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев	1	2	2	24	27
Итого:		6	6	6	96	108

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)

Содержание	
1	Тема <i>Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов</i>
	<i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Общая физическая подготовка, как основа спортивной подготовки. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки: цель, задачи, содержание общей физической подготовки. Анализ результатов научных исследований использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Педагогические условия, необходимые для использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов.
	<i>Занятия лекционного типа 3,4.</i> Критерии отбора специализированных тренировочных упражнений из системы фитнеса для общей физической подготовки спортсменов. Анализ направленности воздействия фитнес-технологий, в аспекте общей физической подготовки спортсменов. Йога, Пилатес, танцевальная аэробика, силовой фитнес, функциональный тренинг, фитбол-аэробика, степ-аэробика, аквафитнес, BOSU, TRX, стретчинг, Изотон, плиометрическая тренировка.
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Моделирование общей физической подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий. Целевой, методологический, содержательный, оценочный. Система контрольных показателей результативности общей физической подготовки спортсменов. <i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.
2	Тема <i>Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта</i>
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Задачи общей физической подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

	<p>Анализ традиционной системы общей физической подготовки в игровых видах спорта. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в общей физической подготовке в игровых видах спорта. Анализ распространённых травм в игровых видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)1.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для игроков. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке игроков с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере игрового вида спорта.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка)2-5.</i> Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке игроков (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки игроков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей игроков (на примере игрового вида спорта). Обосновать эффекты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)6.</i> Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке игроков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> На примере игрового вида спорта разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
3	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Задачи общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Анализ традиционной системы общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки в лыжных гонках и биатлоне. Анализ распространённых травм у лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)7.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере лыжников-гонщиков или биатлонистов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)8-10.</i> Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке для лыжников-гонщиков и биатлонистов (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования статической и динамической координации) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей лыжников-гонщиков или биатлонистов. Обосновать эффекты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)11.</i> Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> На примере лыжных гонок или биатлона разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>

	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8. Задачи общей физической подготовки единоборцев. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в единоборствах. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки на примере ударных единоборств. Анализ распространённых травм в единоборствах.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)12. Методические особенности построения общей физической подготовки единоборцев с использованием фитнес-технологий. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке единоборцев с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере любого вида единоборств.</p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)13-15. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке единоборцев (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки единоборцев.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей (вид единоборств по выбору). Обосновать эффекты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)16. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке единоборцев.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> На примере любого вида единоборств разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>

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

	Содержание
	<p><i>Тема Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов</i></p>
1	<p><i>Занятия лекционного типа 1,2. Общая физическая подготовка, как основа спортивной подготовки. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки: цель, задачи, содержание общей физической подготовки. Предпосылки использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов. Анализ результатов научных исследований использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Педагогические условия, необходимые для использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Критерии отбора специализированных тренировочных упражнений из системы фитнеса для общей физической подготовки спортсменов. Моделирование общей физической подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий. Целевой, методологический, содержательный, оценочный. Система контрольных показателей результативности общей физической подготовки спортсменов.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ направленности воздействия фитнес-технологий, в аспекте общей физической подготовки спортсменов. Йога, Пилатес, танцевальная аэробика, силовой фитнес, функциональный тренинг, фитбол-аэробика, степ-аэробика, аквафитнес, BOSU, TRX, стретчинг, Изотон, плиометрическая тренировка».</p>
	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта</i></p>
2	<p><i>Занятие лекционного типа 2. Задачи общей физической подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в игровых видах спорта. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в общей физической подготовке в игровых видах спорта. Анализ распространённых травм в игровых видах спорта.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)1. Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для игроков. Основы планирования</i></p>

	<p>содержания занятий по общей физической подготовке игроков с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке игроков (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки игроков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере игрового вида спорта. Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей игроков (на примере игрового вида спорта). Обосновать эффекты. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке игроков. На примере игрового вида спорта разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Задачи общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Анализ традиционной системы общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки в лыжных гонках и биатлоне. Анализ распространённых травм у лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)2.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке для лыжников-гонщиков и биатлонистов (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования статической и динамической координации) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере лыжников-гонщиков или биатлонистов. Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей лыжников-гонщиков или биатлонистов. Обосновать эффекты. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов. На примере лыжных гонок или биатлона разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
3	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Задачи общей физической подготовки единоборцев. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в единоборствах. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки на примере ударных единоборств. Анализ распространённых травм в единоборствах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)3.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки единоборцев с использованием фитнес-технологий. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке единоборцев с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке единоборцев (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования</p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)3.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки единоборцев с использованием фитнес-технологий. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке единоборцев с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке единоборцев (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования</p>

совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки единоборцев.

Самостоятельная работа: Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере любого вида единоборств. Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей (вид единоборств по выбору). Обосновать эффекты. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке единоборцев. На примере любого вида единоборств разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

1. Бабушкин Г.Д. Общая теория спорта: современные концепции подготовки спортсменов : учебник / Бабушкин Г.Д.. — Саратов : Вузовское образование, 2020. — 294 с. — ISBN 978-5-4487-0679-0. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91118.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/91118>
2. Геномика спорта, двигательной активности и питания / . — Москва : Издательство «Спорт», 2022. — 584 с. — ISBN 978-5-907225-78-7. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/119183.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Горская И.Ю. Мониторинг физического развития и физической подготовленности спортсменов : учебно-методическое пособие / Горская И.Ю., Баймакова Л.Г., Кайгородцева О.В.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-91930-180-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121200.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) : монография / Иорданская Ф.А.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 176 с. — ISBN 978-5-907225-39-8. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104664.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте : учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / Ишмухаметов М.Г.. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. — 160 с. — ISBN 978-5-85218-635-5. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32103.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Матвеев Л.П.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Мокрушина И.А. Методика общей физической подготовки: учебно-методическое пособие /Сост. Мокрушина И.А. - Чайковский: ЧГАФКиС, 2025. -67с.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика детского-юношеского спорта : учебник для вузов / Никитушкин В.Г.. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 328 с. — ISBN 978-5-907225-66-4. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110431.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.1.2 Дополнительная литература

1. Красноруцкая, И. С. Основы физического развития: учебное пособие / И. С. Красноруцкая, Е. В. Петренко. - Санкт-Петербург : б.и., 2022. - 226 с. - URL: <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Основы%20физического%20разв.pdf&reserved=Основы%20физического%20разв>

2. Тулякова О.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / Тулякова О.В.. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93803.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/93803>

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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук

<p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии