

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Демченко Альберт Михайлович  
Должность: И.о. ректора  
Дата подписания: 09.06.2026 10:59:26  
Уникальный программный ключ:  
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

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

«30» апреля 2026 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Специальная подготовка (Б1.В.ДВ.01.02)

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.04 Спорт</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Тренерско-преподавательская деятельность в образовании»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>Тренер по виду спорта. Преподаватель</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2026</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 7 семестр заочная: 7 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 2 часов: 72</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт</i>

Разработчик рабочей программы:

Чумаков В.Н., к.п.н., профессор

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМЗВС

Протокол от «07» апреля 2026 г. № 18

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «16» апреля 2026 г. № 9

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной работы в качестве тренера-преподавателя в организациях, связанных со спортивной подготовкой в циклических видах лыжного спорта. В процессе освоения данной дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует профессиональную компетенцию, заключающуюся в способности совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.

### 1.2 Задачи дисциплины

- ознакомиться с системой специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта;
- освоить средства специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта;
- овладеть методами осуществления специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта;
- научиться разработке тренировочных программ, направленных на совершенствование специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта;
- освоить методики оценки уровня специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Специальная подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины», и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Специальная подготовка» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство.	<b>ПК-4.1</b> Знает основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта. <b>ПК-4.2</b> Знает правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования. <b>ПК-4.3</b> Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде спорта. <b>ПК-4.4</b> Умеет пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием. <b>ПК-4.6</b> Умеет использовать методы планирования и организации своей спортивной подготовки. <b>ПК-4.7</b> Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде спорта. <b>ПК-4.8</b> Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.
Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) С. Деятельность по спортивной подготовке спортсменов спортивной сборной команды по виду спорта (группе спортивных дисциплин) физкультурно-спортивных обществ, муниципальных образований, субъекта Российской Федерации	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	24/16	24/16
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	8	8
1.1	Занятия лекционного типа	2	2
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/2	6/2
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	64/4	64/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	72	72
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2

### 4 Фонд оценочных средств

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

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, 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	Раздел Специальная подготовка в содержании спортивной тренировки в циклических видах лыжного спорта	2	2	0	2	6
1.1	Специальная подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	2	0	2	6
2	Раздел Методика развития специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта	6	18	12	24	48

2.1	Методика развития специальной физической подготовленности в лыжных гонках.	2	6	4	8	16
2.2	Методика развития специальной подготовленности в биатлоне.	2	6	4	8	16
2.3	Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта	2	6	4	8	16
<b>3</b>	<b>Раздел Контроль специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
3.1	Контроль специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	4	2	6	12
3.2	Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	0	0	4	6
Итого:		12	24	16	36	72

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, 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			
<b>1</b>	<b>Раздел Специальная подготовка в содержании спортивной тренировки в циклических видах лыжного спорта</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
1.1	Специальная подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов	2	0	0	16	18
<b>2</b>	<b>Раздел Методика развития специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>28</b>
2.1	Методика развития специальной физической подготовленности в лыжных гонках.	0	2	2	8	10
2.2	Методика развития специальной подготовленности в биатлоне.	0	2	0	8	10
2.3	Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта	0	0	0	6	8
<b>3</b>	<b>Раздел Контроль специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>26</b>
3.1	Контроль специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов	0	2	0	12	14
3.2	Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов	0	0	0	10	12
Итого:		2	6	2	60	72

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)

№ раздела, темы	Содержание
1	<b>Раздел Специальная подготовка в содержании спортивной тренировки в циклических видах лыжного спорта</b>
1.1	<p><i>Тема Специальная подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет, задачи и содержание дисциплины. Содержание специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта: средства, методы, методика развития специальных двигательных качеств на различных этапах подготовки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Развитие специальной выносливости лыжников и биатлонистов на этапах подготовительного периода: использование лыжероллеров в подготовке.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Обосновать содержание методики развития специальных двигательных качеств для лыжников-гонщиков (биатлонистов) различной квалификации: группа НП, группа УТГ, группа СС, группа ВСМ. Провести самостоятельное тренировочное занятие, направленное на развитие специальной выносливости с использованием лыжероллеров.</p>
2	<b>Раздел Методика развития специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b>
2.1	<p><i>Тема Методика развития специальной физической подготовленности в лыжных гонках</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Методика развития специальной подготовленности лыжников-гонщиков на этапах годового цикла. Использование горной местности в повышении специальной подготовленности квалифицированных лыжников-гонщиков.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Проведение занятия с использованием средств и методов развития специальной физической подготовленности: специально-подготовительные упражнения, связанные с формированием технических действий лыжника-гонщика.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Проведение занятия с использованием игрового метода для развития специальной подготовленности лыжника-гонщика.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Проведение занятия с использованием круговой формы проведения занятия для развития специальной подготовленности лыжника-гонщика.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие силового компонента специальной физической подготовленности лыжника-гонщика, проводимых в форме круговой тренировки: специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа УТГ-2; специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа СС-2. Провести самостоятельное тренировочное занятие в форме круговой тренировки с последующим анализом физической нагрузки.</p>
2.2	<p><i>Тема Методика развития специальной подготовленности в биатлоне</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Виды специальной подготовки в биатлоне: характеристика, взаимосвязь, соотношение на различных этапах подготовки. Методика развития специальной подготовленности биатлонистов на этапах годового цикла.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Проведение занятий с использованием различных видов имитации: шаговой, прыжковой, беговой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-7.</i> Проведение занятий с использованием средств и методов развития стрелкового компонента специальной подготовленности биатлонистов: стрелковый тренаж, электронные стрелковые тренажеры.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие стрелкового компонента специальной подготовленности биатлониста: специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа УТГ-2; специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа СС-2. Провести самостоятельное тренировочное занятие по стрелковой подготовке с использованием тренажа.</p>
2.3	<p><i>Тема Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта: общая характеристика, компоненты и их роль в достижении высокого спортивно-технического результата в различных циклических видах лыжного спорта. Современные методы оценки соревновательной деятельности.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Подготовка лыжного инвентаря к участию в соревнованиях: выбор лыж, подбор лыжных парафинов, обработка лыж.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (биатлону). Разработка и практическая реализация тактики ведения соревновательной борьбы с учётом индивидуальной подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать и обосновать содержание разминки перед соревнованиями при возникновении различных предстартовых состояний: предстартовая апатия, предстартовая лихорадка, оптимальное боевое состояние. Оценить соревновательную деятельность одного из участников соревнований. Принять участие в соревнованиях и выполнить анализ эффективности соревновательной деятельности.</p>
<b>3</b>	<p><b>Раздел Контроль специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b></p> <p><i>Тема Контроль специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p>
3.1	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Контроль специальной подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов: цель, задачи и виды контроля в спортивной подготовке. Содержание контроля специальной подготовленности у лыжников-гонщиков и биатлонистов различной квалификации.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-12.</i> Тестирование и оценка специальной физической подготовленности в лыжных гонках и биатлоне: методика тестирования специальной подготовленности. Контроль, самоконтроль и самооценка уровня специальной физической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Определить личный уровень физической подготовленности и уровень состояния здоровья.</p>
3.2	<p><i>Тема Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов: тестирование и оценка специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов. Характеристика основных методов самоконтроля и самооценки: наблюдение; объективная и субъективная оценка результатов; анализ и синтез данных; самостоятельная проверка, самостоятельное изучение своего организма. Дневник наблюдения: основные разделы, содержание. Сознательная регуляция своего эмоционального состояния.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Провести психологический самоконтроль и самооценку до и после участия в соревнованиях.</p>

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

<i>№ раздела, темы</i>	<i>Содержание</i>
<b>1</b>	<p><b>Раздел Специальная подготовка в содержании спортивной тренировки в циклических видах лыжного спорта</b></p> <p><i>Тема Специальная подготовка лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p>
1.1	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет, задачи и содержание дисциплины. Содержание специальной подготовки в циклических видах лыжного спорта: средства, методы, методика развития специальных двигательных качеств на различных этапах подготовки.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить вопрос – «Развитие специальной выносливости лыжников и биатлонистов на этапах подготовительного периода: использование лыжероллеров в подготовке».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Обосновать содержание методики развития специальных двигательных качеств для лыжников-гонщиков (биатлонистов) различной квалификации: группа НП, группа УТГ, группа СС, группа ВСМ. Провести самостоятельное тренировочное занятие, направленное на развитие специальной выносливости с использованием лыжероллеров.</p>

2	<p align="center"><b>Раздел Методика развития специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b></p>
2.1	<p align="center"><i>Тема Методика развития специальной физической подготовленности в лыжных гонках</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Проведение занятия с использованием средств и методов развития специальной физической подготовленности: специально-подготовительные упражнения, связанные с формированием технических действий лыжника-гонщика. Проведение занятия с использованием средств и методов развития специальной физической подготовленности: специально-подготовительные упражнения, связанные с развитием двигательных способностей лыжника-гонщика.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить вопрос «Использование игрового метода для развития специальной подготовленности лыжника-гонщика»; «Использование круговой формы проведения занятия для развития специальной подготовленности лыжника-гонщика».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие силового компонента специальной физической подготовленности лыжника-гонщика, проводимых в форме круговой тренировки: специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа УТГ-2; специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа СС-2. Провести самостоятельное тренировочное занятие в форме круговой тренировки с последующим анализом физической нагрузки.</p>
2.2	<p align="center"><i>Тема Методика развития специальной подготовленности в биатлоне</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Проведение занятий с использованием средств и методов развития гоночного компонента специальной физической подготовленности биатлонистов: специально-подготовительные упражнения, связанные с формированием технических действий биатлониста при передвижении на лыжах. Проведение занятий с использованием различных видов имитации: шаговой, прыжковой, беговой. Проведение занятий с использованием средств и методов развития стрелкового компонента специальной подготовленности биатлонистов: стрелковый тренажёр, электронные стрелковые тренажёры.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие стрелкового компонента специальной подготовленности биатлониста: специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа УТГ-2; специально-подготовительный этап подготовительного периода, группа СС-2. Провести самостоятельное тренировочное занятие по стрелковой подготовке с использованием тренажа.</p>
2.3	<p align="center"><i>Тема Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в циклических видах лыжного спорта</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить презентацию на тему: «Подготовка лыжного инвентаря к участию в соревнованиях: выбор лыж, подбор лыжных парафинов, обработка лыж».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (биатлону). Разработка и практическая реализация тактики ведения соревновательной борьбы с учётом индивидуальной подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать и обосновать содержание разминки перед соревнованиями при возникновении различных предстартовых состояний: предстартовая апатия, предстартовая лихорадка, оптимальное боевое состояние. Оценить соревновательную деятельность одного из участников соревнований. Принять участие в соревнованиях и выполнить анализ эффективности соревновательной деятельности.</p>
3	<p align="center"><b>Раздел Контроль специальной подготовленности в циклических видах лыжного спорта</b></p> <p align="center"><i>Тема Контроль специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p data-bbox="212 1621 341 1839">3.1</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Контроль специальной подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов: цель, задачи и виды контроля в спортивной подготовке. Содержание контроля специальной подготовленности у лыжников-гонщиков и биатлонистов различной квалификации. Тестирование и оценка специальной физической подготовленности в лыжных гонках и биатлоне: методика тестирования специальной подготовленности. Контроль, самоконтроль и самооценка уровня специальной физической подготовленности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Определить личный уровень физической подготовленности и уровень состояния здоровья.</p> <p data-bbox="212 1899 341 2051">3.2</p> <p align="center"><i>Тема Контроль специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить вопрос «Тестирование и оценка специальной психологической подготовленности лыжников-гонщиков и биатлонистов. Характеристика основных методов самоконтроля и самооценки: наблюдение; объективная и субъективная</p>

оценка результатов; анализ и синтез данных; самостоятельная проверка, самостоятельное изучение своего организма. Дневник наблюдения: основные разделы, содержание. Сознательная регуляция своего эмоционального состояния).
<i>Самостоятельная работа.</i> Провести психологический самоконтроль и самооценку до и после участия в соревнованиях.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Биатлон: учебник / под редакцией Н. Г. Безмельницына. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 355 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95636.html>
2. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Бушчелли. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
4. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества: учебное пособие/ Г. Н. Германов. - для бакалавриата и магистратуры; 2-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2017.
5. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века : научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин ; перевод И. Шаробайко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 464 с. — ISBN 978-5-906839-57-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/57797.html>
6. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки: учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91573.html>
7. Менеджмент подготовки спортсменов к Олимпийским играм / С.Н.Бубка, М.М.Булатова, Т.К.Есекнтаев, под редакцией С.Н.Бубки, В.Н.Платонова. – М.: Спорт, 2019. – 480 с.
8. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.
9. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсмена. Настольная книга тренера : в 2х томах / Н. Платонов. – Москва : ООО «Принтлето», 2021. – 10 экз.
10. Романова, Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне: учебное пособие / Я. С. Романова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 84 с.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

11. Биленко, А. Г. Инструментальные методы контроля физической подготовленности спортсменов : учебное пособие по направлениям 49.03.01 "Физическая культура" и 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Г. Биленко, Л. П. Говорков, Л. Л. Ципин. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2019. – 152 с. – URL: <http://bibl.chgafkis.ru/marcweb2/Download.asp?type=2&filename=Инструментальные%20методы%20контроля%20физ.%20подготовленности%20спортсм.pdf&reserved=Инструментальные%20методы%20контроля%20физ.%20подготовленности%20спортсм>
12. Иванов, Д. И. Развитие силовых способностей юных биатлонистов в период смены вида оружия на основе модульной технологии : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Иванов Дмитрий Игоревич. - Томск, 2022. - 23 с. – 1 экз.
13. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной подготовки / В.Б.Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
14. Упражнения в системе спортивной подготовки: настольная книга тренера / И. Г. Максименко. - Москва : ООО "Принтлето", 2022. - 512 с. : ил. - ISBN 978-5-6048665-1-1. – 10 экз.

### 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

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	<a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
4.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 102 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук; 3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.
аудитория № 102 А учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 138 учебная аудитория для проведения учебных 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 пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
аудитория № 111 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, колонки.
аудитория № 202	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы,

<p>учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система, микрофон, усилитель, беспроводной усилитель.</p>
<p>тренажерный зал</p> <p>г. Чайковский, п. Прикамский, ул. Пионерская, 48</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажеры, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические, стойки, дорожки беговые, тренажеры для пресса, бодибары.</p>
<p>трассы с лыжероллерным покрытием</p> <p>г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За логом».</p>	<p>1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.</p>