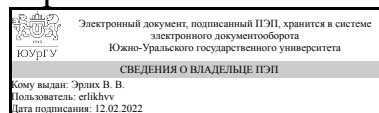


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт спорта, туризма и  
сервиса



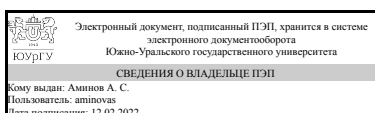
В. В. Эрлих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.32 Методология спортивной тренировки  
для направления 49.03.01 Физическая культура  
уровень Бакалавриат  
форма обучения заочная  
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

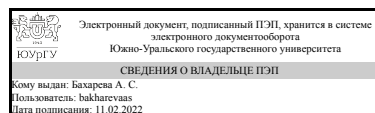
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

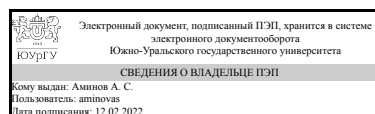
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



А. С. Бахарева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: овладение необходимыми знаниями методологии и технологии теории и методики физической культуры и спорта на различных этапах подготовки спортсменов. Задачи дисциплины: 1 Овладение знаниями, с использованием методологии спорта, в области теории и методики физической культуры. 2 Изучение средств, методов, принципов теории и методики физической культуры. 3 Освоение студентами основ обучения двигательным действиям в спорте. 4 Изучение основных аспектов содержания и методики развития физических качеств в спорте.

## Краткое содержание дисциплины

Структура многолетней подготовки, модели спортивной подготовки, планирование в спорте, этапы формирования плана. Структура многолетней подготовки и периодизация: периоды, этапы подготовки. Макроцикл, мезоцикл, микроцикл, тренировочное занятие. Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, функциональная). Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы спортивной тренировки. Параметры нагрузки, их характеристика. Физические качества, их характеристика. Методические направления развития качества быстроты. Методические направления развития скоростно-силовых качеств. Методические направления развития видов силовых способностей. Методические направления развития видов выносливости. Методические направления развития координационных способностей. Методические направления развития гибкости. Методики оценки уровня развития физических качеств в спорте. Основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов

	<p>спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий</p>
<p>ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; формы и этапы спортивного отбора: особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов  Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов  Имеет практический опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации</p>
<p>ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнований в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта</p>
<p>ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>Знает: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в</p>

	<p>области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии</p> <p>Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по базовым видам спорта и ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности</p> <p>Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.20 Педагогика физической культуры, 1.О.11 Физиология человека	1.О.25 Физиология физического воспитания и спорта, 1.О.31 Спортивная метрология и контроль в физической культуре и спорте, 1.О.28 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.20 Педагогика физической культуры	Знает: организацию образовательного процесса в общеобразовательных организациях (начального общего, основного общего, среднего общего образования), содержание и формы документов планирования процесса по физическому воспитанию в школе, сущность воспитания и его

	<p>место в образовательном и тренировочном процессе; принципы воспитания; методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и тренировочном процессе; характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов, социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; основы эффективных коммуникаций; основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе</p> <p>Умеет: решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; общаться с детьми различных возрастных категорий; помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива, использовать освоенные методики реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения здоровья, повышения работоспособности, поддерживать учебную дисциплину во время занятий; корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Имеет практический опыт: планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом, анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач</p>
1.О.11 Физиология человека	<p>Знает: физиологические функции основных и механизмы регуляции органов и систем человека в возрастном и гендерном аспекта, методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола</p> <p>Умеет: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма</p> <p>Имеет практический опыт:</p>

применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 з.е., 252 ч., 44,75 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	252	144	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	28	16	12
Лекции (Л)	12	8	4
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	207,25	119,75	87,5
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Подготовка к практическим занятиям. выполнение практических заданий	125,25	79,25	46
Подготовка к экзамену	41,5	0	41,5
Подготовка к зачету	40,5	40,5	0
Консультации и промежуточная аттестация	16,75	8,25	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	экзамен

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Структура многолетней подготовки, модели спортивной подготовки, планирование в спорте, этапы формирования плана	2	2	0	0
2	Структура многолетней подготовки и периодизация: периоды, этапы подготовки. Макроцикл, мезоцикл, микроцикл, тренировочное занятие	2	2	0	0
3	Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, функциональная)	2	2	0	0
4	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы спортивной тренировки.	2	2	0	0
5	Параметры физической нагрузки, их характеристика	2	2	0	0
6	Физические качества, их характеристика	2	2	0	0
7	Методические направления развития качества быстроты	2	0	2	0
8	Методические направления развития скоростно-силовых качеств	2	0	2	0
9	Методические направления развития видов силовых способностей	2	0	2	0
10	Методические направления развития видов выносливости	2	0	2	0

11	Методические направления развития координационных способностей	2	0	2	0
12	Методические направления развития гибкости	2	0	2	0
13	Методики оценки уровня развития физических качеств в спорте	2	0	2	0
14	Основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена	2	0	2	0

### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Структура многолетней подготовки, модели спортивной подготовки, планирование в спорте, этапы формирования плана	2
2	2	Структура многолетней подготовки и периодизация: периоды, этапы подготовки. Макроцикл, мезоцикл, микроцикл, тренировочное занятие	2
3	3	Виды подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая, функциональная)	2
4	4	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы спортивной тренировки.	2
5	5	Физические качества, их характеристика	2
6	6	Параметры физической нагрузки, их характеристика	2

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	7	Методические направления развития качества быстроты	2
2	8	Методические направления развития скоростно-силовых качеств	2
3	9	Методические направления развития видов силовых способностей	2
4	10	Методические направления развития видов выносливости	2
5	11	Методические направления развития координационных способностей	2
6	12	Методические направления развития гибкости	2
7	13	Методики оценки уровня развития физических качеств в спорте	2
8	14	Основные виды контроля за состоянием подготовленности спортсмена	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к практическим занятиям. выполнение практических заданий	ЭУМД №2 С. 50-210 ЭУМД №2 С. 5-250 ЭУМД №3 С. 5-300 ЭУМД №2 С. 10-80 ЭУМД №5 С. 3-95	4	79,25
Подготовка к экзамену	ЭУМД №2 С. 5-250 ЭУМД №3 С. 5-300 ЭУМД №5 С. 3-95	5	41,5

Подготовка к практическим занятиям. выполнение практических заданий	ЭУМД №2 С. 50-210 ЭУМД №2 С. 5-250 ЭУМД №3 С. 5-300 ЭУМД №2 С. 10-80 ЭУМД №5 С. 3-95	5	46
Подготовка к зачету	ЭУМД №2 С. 5-250 ЭУМД №3 С. 5-300 ЭУМД №5 С. 3-95	4	40,5

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се- местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи- тыва- ется в ПА
1	4	Проме- жуточная аттестация	зачет	-	5	Зачет проходит в устной форме. Студент получает два вопроса из списка. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно ответил на один из двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	зачет
2	5	Проме- жуточная аттестация	Экзамен	-	5	Экзамен проходит в устной форме. Студент выбирает билет из предложенных. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно	экзамен



						ответин на один из двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	
3	5	Текущий контроль	Составление индивидуального плана подготовки спортсмена на годовой цикл	1	12	2 балла - заполнение соревнований согласно календаря 2 балла - разделение плана на периоды подготовки 2 балла - разделение плана на этапы подготовки 2 балла - разделение плана на мезоциклы с их названиями 2 балла - заполнение содержания мезоциклов по средствам и методам с постановкой задачи 2 балла - составление контрольных тестов для оценки развития физических качеств Минус 1 балл за замечания по каждому пункту	экзамен
4	4	Текущий контроль	Составить мезоцикл на 4 недели на общеподготовительном этапе в избранном виде спорта (возраст и квалификация занимающихся определяется преподавателем)	1	4	1 балл - за заполнение каждой недели	зачет
5	4	Текущий контроль	Составление доклада с презентацией по предложенным темам	1	12	3 балла - оформление презентации в PowerPoint с не менее 10 слайдов 1 балл - переводение презентации из PowerPoint в PDF 4 балла - презентование доклада по времени не менее 10 минут 4 балла - доклад полностью соответствует теме	зачет
6	4	Текущий контроль	Расчет зон интенсивности по результатам функционального тестирования	1	10	2 балла - прохождение тестирования в качестве исследуемого 2 балла - прохождение тестирования в качестве исследователя 2 балла - создание итогового протокола тестирования 2 балла - сравнить диапазонов зон интенсивности на различных тренажерах в диаграмме. Формирование вывода по	зачет

						результатам сравнения 2 балла - правильное определение АЭП и ПАНО	
7	5	Текущий контроль	Опрос по темам	1	5	Студент получает один вопрос из списка. На подготовку дается максимально 10 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме, но не правильно ответил на дополнительный вопрос; 3 балла - ответил не полно, но ответил на дополнительный вопрос; 2 балла - ответил не полно и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил не полно и неправильно, и не ответил на дополнительный вопрос.	экзамен

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	<p>Экзамен проводится в форме устного опроса. Студент вытягивает случайный билет, который состоит из двух вопросов.. Время подготовки не более 30 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения
зачет	<p>Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Время подготовки не более 20 минут. После ответов на вопросы задается дополнительный вопрос. Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.</p>	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ						
		1	2	3	4	5	6	7
ОПК-1	Знает: терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС	+	+	+	+	+	+	+
ОПК-1	Умеет: определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий	+	+	+	+	+	+	+
ОПК-2	Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; формы и этапы спортивного отбора: особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов	+	+					+
ОПК-2	Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов	+	+					+
ОПК-2	Имеет практический опыт: обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации	+	+					+
ОПК-4	Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных соревнований в избранном виде спорта дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта	+	+	+				+
ОПК-14	Знает: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; федеральные	+	+	+	+			+

	стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии								
ОПК-14	Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по базовым видам спорта и ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности	+	+	+	+			+	+
ОПК-14	Имеет практический опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств базовых видов спорта, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса	+	+	+	+			+	+

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА РАЗВИТИЕ ЛОКАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ МЫШЕЧНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2010. — 336 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/4088">http://e.lanbook.com/book/4088</a>

2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2008. — 256 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/9159">http://e.lanbook.com/book/9159</a>
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 384 с. — ISBN 978-5-906839-01-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <a href="https://e.lanbook.com/book/97459">https://e.lanbook.com/book/97459</a>
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Таран, И. И. Теория и методика вида спорта. Волейбол : учебное пособие / И. И. Таран. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2019. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <a href="https://e.lanbook.com/book/151148">https://e.lanbook.com/book/151148</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Теория и методика развития физических способностей : учебное пособие / составители В. К. Таланцева [и др.]. — Чебоксары : ЧГСХА, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <a href="https://e.lanbook.com/book/139076">https://e.lanbook.com/book/139076</a>
6	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Прокофьев, А. И. Общие основы теории и методики физической культуры : учебное пособие / А. И. Прокофьев. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. — 164 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <a href="https://e.lanbook.com/book/189900">https://e.lanbook.com/book/189900</a>
7	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Платонов, В. Н. Двигательные качество и физическая подготовка спортсмена : монография / В. Н. Платонов. — Москва : Спорт-Человек, 2019. — 656 с. — ISBN 978-5-9500183-3-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <a href="http://e.lanbook.com/book/114613">http://e.lanbook.com/book/114613</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место: системный блок, монитор, клавиатура, мышь. Зал с выходом в Интернет
Практические занятия и семинары	303 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Лекции	103 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки

Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Лыжный эргометр Ski-Erg, беговая инерционная дорожка Aft, аналитическая программа PerfPro Studio, беговой датчик мощности Stryd, датчики оксигенации мышц Moxy, электронный тонометр, ноутбук, датчик пульса Polar H10, датчик оксигенации мышц Moxy
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки