

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ
Директор по образовательной
деятельности

_____ С.Т. Князев
«__» _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1158150	Технологии спортивной практики

Екатеринбург

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа 1. Технологии спортивной подготовки	Код ОП 1. 49.04.03/33.02
Направление подготовки 1. Спорт	Код направления и уровня подготовки 1. 49.04.03

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Захарова Анна Валерьевна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры
2	Мясникова Татьяна Ивановна	к.п.н., профессор	профессор	физической культуры

Согласовано:

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Технологии спортивной практики

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль включает дисциплины «Технологии атлетизма», «Технологии спортивной тренировки» и «Функциональная подготовка спортсмена». Модуль нацелен на формирование знаний о современных технологиях спортивной практики и способности внедрять инновационные спортивно-педагогические технологии в тренировочный процесс.

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Функциональная подготовка спортсмена	3
2	Технологии атлетизма	4
3	Технологии спортивной тренировки	8
ИТОГО по модулю:		15

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Технологии атлетизма	ОПК-3 - Способен использовать педагогические навыки в профессиональной деятельности в образовательных	З-3 - Описывать требования к разработке учебно-методической документации для организации учебного процесса У-1 - Соотносить способы, средства и методы обучения с логикой и содержанием преподаваемой дисциплины

	организациях различного уровня	П-1 - Разрабатывать учебно-методическую документацию для организации учебного процесса по преподаваемой дисциплине и корректировать ее с учетом требований, целей и условий обучения
	ПК-3 - Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности	З-2 - Описывать работу мышц в процессе соревновательной деятельности в избранном виде спорта У-2 - Подбирать базовые и вспомогательные упражнения для силовой подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта П-2 - Разрабатывать планы атлетических тренировок в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта
Технологии спортивной тренировки	ОПК-3 - Способен использовать педагогические навыки в профессиональной деятельности в образовательных организациях различного уровня	З-2 - Характеризовать основные компоненты учебного процесса и условия его функционирования в образовательных организациях различного уровня У-3 - Оценивать учебно-методическую документацию по организации учебного процесса на соответствие требованиям, целям и методам обучения и определять необходимость в корректировке П-2 - Планировать и осуществлять учебную деятельность в образовательных организациях различного уровня с учетом целевой группы
Функциональная подготовка спортсмена	ОПК-3 - Способен использовать педагогические навыки в профессиональной деятельности в образовательных организациях различного уровня	З-1 - Классифицировать методы и формы педагогической деятельности в образовательных организациях различного уровня У-2 - Выбирать оптимальные методы и формы обучения с учетом целевой группы, целей обучения и уровня образовательной организации П-1 - Разрабатывать учебно-методическую документацию для организации учебного процесса по преподаваемой дисциплине и корректировать ее с учетом требований, целей и условий обучения

		Д-1 - Демонстрировать доброжелательность и толерантность по отношению к обучающимся и коллегам
	ПК-3 - Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности	<p>З-1 - Характеризовать особенности функционирования систем организма спортсмена во время соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>У-1 - Определять оптимальные средства и методы функциональной подготовки спортсменов в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта</p> <p>П-1 - Иметь практический опыт участия в тренировках, направленных на повышение функциональных возможностей спортсменов</p>

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Функциональная подготовка спортсмена

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Захарова Анна Валерьевна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- **Захарова Анна Валерьевна, Профессор, физической культуры**

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
Т1	Ходьба в спорте	восстановительная ходьба, кардиотренировка, Скандинавская ходьба
Т.2	кросс -поход	Кросс-поход, бег-ходьба, пересеченная местность. учет физической нагрузки. оценка внутренних параметров нагрузки
Т.3.	Велопрогулка как средство тренировки.	Учет физической нагрузки. Оценка интенсивности. Техника велоспорта.
Т.4.	обеспечение здоровья стопы	упражнения для профилактики плоскостопия. укрепление стопы. миофасциальный релиз. Упражнения для стопы в спорте.
Т.5	Передвижение на лыжах	анализ передвижения на лыжах. оздоровительный эффект. оценка нагрузки на суставы. контроль интенсивности.
Т.6	Передвижение на коньках	техника безопасности на катке. упражнения конькобежцев и хоккеистов. определение функциональных недостатков при движении на коньках
Т.7.	аэробика	построение занятия аэробикой.
Т.8	горная подготовка	оценка крутизны подъемов, оценка интенсивности и скорости восстановления при подъеме в гору. тренировочный эффект

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Функциональная подготовка спортсмена

Электронные ресурсы (издания)

1. Пискулин, А. А.; Тренировка и питание спортсменов при подготовке к марш-броскам в условиях учебно-лагерных сборов : учебное пособие.; Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, Елец; 2011; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272252> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Платонов, В. Н.; Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник тренера высш. квалификации].; Советский спорт, Москва; 2005 (5 экз.)

2. Дерябина, М. А., Шишкина, А. В.; Применение дыхательных упражнений в спортивной тренировке : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2009 (6 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Теория и практика физической культуры. – URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн" – URL: www.biblioclub.ru

Электронно-библиотечная система IPRbooks. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - URL: <https://elibrary.ru/>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Функциональная подготовка спортсмена

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Практические занятия	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Не требуется
2	Консультации	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами	Не требуется
3	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome, Mozilla Firefox
4	Самостоятельная работа студентов	Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome, Mozilla Firefox

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Технологии атлетизма

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Ягодин Валерий Владимирович	кандидат философских наук, доцент	Доцент	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Ягодин Валерий Владимирович, Доцент, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
Р 1	Понятие об атлетизме	
Р1.Т.1	Краткая история атлетизма	История тренинга с помощью силовых упражнений от глубокой древности до наших дней. От камней до современных тренажеров. Пауэрлифтинг и бодибилдинг как наивысшие проявления атлетизма. Место России в науке и практике атлетизма.
Р1.Т2	Атлетизм как вид физических упражнений	Отличительные черты атлетических упражнений. Классификация видов атлетизма в зависимости от целей занятий. Виды сопротивлений в атлетизме. Воздействие занятий атлетизмом на организм занимающихся. Терминология атлетизма.
Р 2	Базовые и вспомогательные упражнения в атлетизме	
Р2.Т1	Основные мышечные группы	Основные мышечные группы, тренируемые в атлетизме: грудь, 3 части спины, бицепсы, трицепсы, мышцы предплечий и кистей, квадрицепсы, бицепсы бедра, голени. Главные мышцы в каждой из основных мышечных групп. Их функции.
Р2.Т2.	Базовые и вспомогательные упражнения для основных мышечных групп	Понятие о базовых и вспомогательных упражнениях. Их место в системе атлетического тренинга. Техника и практика использования упражнений.

Р 3	Основы методики занятий атлетизмом	
Р3.Т1	Режимы выполнения упражнений и нагрузка	Количество повторений в подходе, темп и стиль выполнения упражнения, паузы отдыха, типы дыхания в атлетизме. Внешние и внутренние показатели объема и интенсивности нагрузки в атлетизме.
Р3.Т2	Атлетизм как средство развития физических качеств	Методика развития максимальной силы, взрывной силы, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости, аэробной выносливости средствами атлетизма.
Р3.Т3	Основы методики коррекции тела	Наращивание мышечной массы, достижение рельефности мускулатуры, «сушка» тела с помощью силовых упражнений. Роль питания в коррекции тела.
Р3.Т4	Особенности методики занятий силовыми упражнениями с подростками	Отражение особенностей функционирования различных систем организма подростка (двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная) в методике занятий атлетизмом.
Р 4	Организация тренировочного процесса	
Р4.Т1	Структура различных циклов тренировочного процесса	Структура тренировочного занятия, варианты построения недельного цикла тренировки, организация занятий в годичном цикле.
Р4.Т2	Планирование нагрузки	Планирование нагрузки в зависимости от целей и задач занятий. «Анатомический атлас» и раздельная тренировка – принципы составления комплексов упражнений. Современные методические приемы ужесточения нагрузки в атлетизме.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии атлетизма

Электронные ресурсы (издания)

1. Семейкин, А. И.; Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков : учебное пособие.; Издательство СибГУФК, Омск; 2007; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298135> (Электронное издание)
2. Витун, В. Г.; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие.; ОГУ, Оренбург; 2014; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602> (Электронное издание)
3. ; Скоростно-силовая подготовка хоккеистов высокой квалификации в подготовительном периоде : учебное пособие.; Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, Омск; 2018; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563138> (Электронное издание)

4. Виноградов, Г. П.; Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник.; Спорт, Москва; 2017; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Виноградов, Г. П.; Атлетизм: теория и методика тренировки : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 - Физ. культура.; Советский Спорт, Москва; 2009 (2 экз.)
2. Ягодин, В. В., Жукова, О. Л.; Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2009 (25 экз.)
3. Ягодин, В. В.; Основы атлетизма : учебное пособие.; УрФУ, Екатеринбург; 2012 (10 экз.)
4. Кострюков; Совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения упражнений с переменными отягощениями : автореф. дис. ... канд. пед. наук. ; Чебоксары; 2011 (1 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту URL: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Библиотека международной спортивной информации - <http://sportfiction.ru/partners/bmsi/>
3. Спортивная энциклопедия «СпортВики». – URL: <http://sportwiki.to/Категория:Литература>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека

<https://biblioclub.ru> – университетская библиотека онлайн

<https://scholar.google.ru/schhphl=ru> - Google Scholar Поисковик научной информации в интернете

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии атлетизма

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc

		<p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>
2	Практические занятия	<p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	Не требуется
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p>

		санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Google Chrome, Mozilla Firefox
--	--	--	--------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Технологии спортивной тренировки

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Захарова Анна Валерьевна	кандидат педагогических наук, профессор	Профессор	физической культуры
2	Тарбеева Наталия Михайловна	кандидат педагогических наук, мастер спорта	Доцент	физической культуры

Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Захарова Анна Валерьевна, Профессор, физической культуры
- Тарбеева Наталия Михайловна, Доцент, физической культуры

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
Р.1.	Технологии в производстве, образовании, спорте	Понятийный аппарат технологических процессов. Конверсия образовательных технологий в спортивную деятельность.
Р.2.	Адаптация в спорте как основополагающий фактор спортивной тренировки.	Теория адаптации. Теория стресса.
Р.3.	Выносливость в спорте: многофакторность развития	Выносливость в спортивной деятельности. Понятийный аппарат. Проявление в различных видах спорта. Значение и многоликость выносливости в спорте. Выносливость, обеспечиваемая сердечно-сосудистой системой, мышечной системой. Дифференцированное развитие выносливости. Различные подходы к развитию выносливости. Антигликолитическая система развития выносливости. Интегральная выносливость.
Р.4	Силовая подготовка в спорте.	Анализ соревновательной деятельности. Анатомия двигательных действий в спорте. Классификация силовых способностей. методики и подходы развития силовых способностей. 5 факторов гипертрофии мышечного волокна. Развитие БМВ, ММВ. Низкоинтенсивная силовая подготовка. контроль развития силовых способностей.
Р.5.	Скоростно-силовая подготовка в спорте.	Теоретические и физиологические основы скоростно-силовых способностей спортсмена Проявление скоростно-силовых способностей и их роль в современном спорте. Возрастные и

		индивидуальные особенности проявления скоростно-силовых способностей. Методы контроля скоростно-силовых способностей на различных этапах спортивной подготовки. Методики развития скоростно-силовых способностей в современном спорте. Инновационные формы и методы развития скоростно-силовых способностей в спорте.
Р.6.	Координационные способности спортсменов.	Теоретические и физиологические аспекты координационных способностей спортсмена, и их роль в на различных этапах спортивной подготовки. Классификация КС и ловкости. Возрастные особенности проявления координационных способностей. Дифференцированные методики развития КС в современном спорте. Инновационные формы и методы развития КС.
Р.7	Гибкость -как важное неведущее физической качество.	Виды гибкости, роль гибкости, Анатомия гибкости, методики стретчинга.
Р.8.	Интервальный тренинг в современном спорте.	Анализ функциональной стоимости в избранном виде спорта. Виды интервального тренинга по направленности воздействия. Технологии интервального тренинга. Функциональный тренинг. Кроссфит.
Р.9.	Планирование тренировочного занятия.	Планирование от крупного к мелкому (макроцикл-мезоцикл-микроцикл-тренировочное занятие 1). формулирование темы, направленности занятия, определение средств, методов с учетом задач, периода подготовки, возраста и состояния спортсмена. анализ конспекта тренировочного занятия..

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии спортивной тренировки

Электронные ресурсы (издания)

1. ; Специальная подготовленность высококвалифицированных биатлонистов и технология ее повышения в годичном макроцикле : монография.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573625> (Электронное издание)
2. Загурский, Н. С.; Обучение стрельбе юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: методические рекомендации : методическое пособие.; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск; 2018; <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573629> (Электронное издание)
3. Реуцкая, Е. А.; Техническая подготовка юных лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки: методические рекомендации : методическое пособие.; Сибирский государственный

университет физической культуры и спорта, Омск; 2020;
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607571> (Электронное издание)

4. , Шустина, , Б. Н.; Современная система спортивной подготовки : монография.; Издательство «Спорт», Москва; 2021; <http://www.iprbookshop.ru/104666.html> (Электронное издание)

5. Платонов, , В. Н.; Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов; Издательство «Спорт», Москва; 2019; <http://www.iprbookshop.ru/83625.html> (Электронное издание)

Печатные издания

1. Платонов, В. Н.; Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник тренера высш. квалификации].; Советский спорт, Москва; 2005 (5 экз.)

2. Матвеев, Л. П.; Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник для завершающего уровня высш. физкультурного образования].; Лань, Санкт-Петербург; 2005 (1 экз.)

3. Шишкина, А. В., Тарбеева, Н. М., Новаковский, С. В.; Силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков в новых условиях соревновательной деятельности : монография.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (3 экз.)

4. , Новаковский, С. В.; Физическая культура. Лыжные гонки : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2013 (101 экз.)

5. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б.; Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная : Учебник для вузов физ. культуры.; Терра-Спорт : Олимпия Пресс, Москва; 2001 (3 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (РГУФК) <http://lib.sportedu.ru>

Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта <https://lesgaft-notes.spb.ru/>

Библиотека международной спортивной информации - <http://sportfiction.ru/partners/bmsi>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Университетская библиотека онлайн http://biblioclub.ru/index.php?page=bbk_n

IPR books <https://www.iprbookshop.ru/myprivateoffice.html>

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии спортивной тренировки

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Персональные компьютеры по количеству обучающихся Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome, Mozilla Firefox
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Периферийное устройство Персональные компьютеры по количеству обучающихся Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc STATISTICA версия 6.1 (на русском языке) Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome, Mozilla Firefox

3	Курсовая работа/ курсовой проект	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>STATISTICA версия 6.1 (на русском языке)</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>
4	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>
5	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>

		<p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
6	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome, Mozilla Firefox</p>