

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 28 »

Шилов С.П.

2020 г.



**ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: заочная

Яковых Юрий Владимирович. Основы спортивной тренировки. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта, форма обучения заочная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Основы спортивной тренировки. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

## 1. Пояснительная записка

**Цель** освоения дисциплины (модуля) «Основы спортивной тренировки» является подготовка специалистов, умеющих квалифицированно проводить учебно-тренировочные занятия с контингентом различным по возрасту и уровню подготовленности.

### Задачи:

1. Раскрыть технологию труда тренера-преподавателя.
2. Сформировать у студентов методические основы по проведению учебно-тренировочных занятий с контингентом различным по возрасту и уровню подготовленности.
3. Сформировать знания по подготовке, организации и проведению соревновательной деятельности.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1.О. Дисциплины (модули) обязательной части.

Дисциплина «Основы спортивной тренировки» реализуется в тесной взаимосвязи с дисциплиной «Физическая культура (теория и методика)».

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ОПК-6 – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	Знает мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Умеет формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-1 – Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Знает документы планирования и учета тренировочного процесса. Умеет осуществлять анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

## 2. Структура и содержание дисциплины

Таблица 1.

Вид учебной работы	Всего часов	Часов в семестре (академические часы)		
		2	3	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>зач.</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>ед.</b>	<b>324</b>	<b>144</b>	<b>180</b>
	<b>час</b>			
Из них:				
<b>Часы аудиторной работы (всего):</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	
Лекции	24	12	12	
Семинары (С)	24	12	12	
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу</b>	<b>276</b>	<b>120</b>	<b>156</b>	
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		Экзамен	Экзамен	

--	--	--

### 3. Система оценивания

3.1. Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины в каждом из семестров, составляет 100 баллов. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: конспект по самостоятельной работе 0-40 баллов; подготовка и защита доклада по теме практического занятия 0-10 баллов.

При наборе студентом семестрах более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично.

Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен во 2,3 семестрах в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 1 теоретический вопрос.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
2 семестр						
1.	Спорт и его роль в обществе.	8	4	4	–	–
2.	Спортивная подготовка как основа спортивной тренировки.	8	4	4	–	–
3.	Соревновательная подготовка как составная часть системы подготовки спортсменов.	8	4	4	–	–
3 семестр						
4.	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спортивной подготовке.	8	4	4	–	–
5.	Документы планирования учебно-воспитательной работы.	8	4	4	–	–

6.	Антидопинговая политика	8	4	4		
	<b>Итого (часов)</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	–	–

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 3

№ раздела	Наименование темы раздела	Содержание темы раздела
<b>2 семестр</b>		
1	Спорт и его роль в обществе.	<p><b>Занятие 1. Лекция.</b> Спорт высших достижений. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в России.</p> <p><b>Занятие 2. Лекция.</b> Возрастные особенности занятий с юными спортсменами. Особенности подготовки спортсменов различного возраста.</p> <p><b>Занятие 3. Практическое занятие.</b> 1. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека. 2. Функции спорта в обществе. 3. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации». 4. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте и в любительском спорте. 5. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.</p> <p><b>Занятие 4. Практическое занятие.</b> 1. Подготовка спортсменов высших разрядов. 2. Подготовка спортивных резервов. 3. Подготовка спортсменов в сфере массового спорта. 4. Спортивная секция в общеобразовательной школе. 5. Отбор и виды отбора. 6. Характеристика единой Всероссийской спортивной классификации.</p>
2	Спортивная подготовка как основа спортивной тренировки.	<p><b>Занятие 5. Лекция.</b> Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и на соревнованиях. Модельные характеристики спортсменов, тренировочного процесса.</p> <p><b>Занятие 6. Лекция.</b> Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. Виды спортивных подготовок.</p> <p><b>Занятие 7. Практическое занятие.</b> 1. Тренировочные средства в решении задач физического воспитания. 2. Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов. 3. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. 4. Связь тренировки с соревновательной деятельностью. 5. Содержание и основные положения современной методики подготовки</p>

		<p>спортсменов.</p> <p>6.Циклический характер структуры тренировочного процесса. 7.Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.</p> <p><b>Занятие 8. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.</p> <p>2.Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия.</p> <p>3.Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки.</p> <p>4. Планирование тренировочных нагрузок.</p> <p>5.Характер отдыха и его продолжительность.</p>
3	Соревновательная подготовка как составная часть системы подготовки спортсменов.	<p><b>Занятие 9. Лекция.</b></p> <p>Соревнование и соревновательная подготовка. Соревновательные нагрузки.</p> <p><b>Занятие 10. Лекция.</b></p> <p>Классификация соревнований. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсмена.</p> <p><b>Занятие 11. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Соревновательные нагрузки, их характеристика.</p> <p>2.Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.</p> <p>4.Количество соревнований, стартов в годичном цикле. 5.Планирование соревновательных нагрузок.</p> <p>6.Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.</p> <p><b>Занятие 12. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>2.Технология обучения технике спортивных двигательных действий.</p> <p>3.Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.</p> <p>4.Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности.</p> <p>5.Организация коллективных и индивидуальных действий.</p> <p>6.Совершенствование тактических действий в различных условиях.</p>
<b>3 семестр</b>		
4	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в	<p><b>Занятие 1. Лекция.</b></p> <p>Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления.</p> <p><b>Занятие 2. Лекция.</b></p>

	спортивной подготовке.	<p>Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Профилактические и реабилитирующие средства.</p> <p><b>Занятие 3. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Определение понятия «утомление».</li> <li>2.Определение понятия «восстановление»</li> <li>3.Определение понятия «суперкомпенсация».</li> <li>4.Определение фаз восстановления по данным ЧСС.</li> <li>5.Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.</li> </ol> <p><b>Занятие 4. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических.</li> <li>2.Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.</li> <li>3.Использование витаминов.</li> <li>4.Применение фармакологических средств восстановления. Антидопинговая политика.</li> <li>5.Профилактические реабилитационные мероприятия.</li> </ol>
5	Документы планирования учебно-воспитательной работы.	<p><b>Занятие 5. Лекция.</b></p> <p>Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях. Меры предупреждения травм.</p> <p><b>Занятие 6. Лекция.</b></p> <p>Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП. Многолетнее, годовое и текущее планирование.</p> <p><b>Занятие 7. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Федеральный стандарт спортивной подготовки.</li> <li>2.Документ перспективного планирования: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Учебный план.</li> <li>– Учебная программа.</li> <li>– Многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.</li> </ul> </li> <li>3.Документы текущего планирования: <ul style="list-style-type: none"> <li>– План-график годового цикла спортивной подготовки.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Занятие 8. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Рабочий план.</li> <li>2.План-конспект тренировочного занятия.</li> <li>3.План подготовки к отдельному соревнованию.</li> <li>4.План учебно-тренировочных сборов.</li> </ol>
6.	Антидопинговая политика	<p><b>Занятие 9. Лекция.</b></p> <p>Предмет и задачи антидопингового контроля. Антидопинговые стандарты.</p> <p><b>Занятие 10. Лекция.</b></p> <p>Антидопинговый контроль и международный опыт. Применение контроля на практике.</p> <p><b>Занятие 11. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)</li> <li>2.Международные олимпийский и паралимпийский</li> </ol>

	<p>комитеты.</p> <p>3.Международные спортивные федерации.</p> <p>4.Национальные и региональные антидопинговые организации.</p> <p>5.Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».</p> <p>6.Аккредитованные ВАДА лаборатории</p> <p><b>Занятие 12. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Организация допинг-контроля.</p> <p>2.Обязанности и права спортсмена.</p> <p>3.Прибытие спортсмена на пункт допинг-контроля.</p> <p>4.Процедура сдачи анализа.</p>
--	---

### **Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.**

#### **Конспектирование материала по зачетным и экзаменационным вопросам.**

Конспектирование учебно-методических и научных работ по вопросам зачета предполагает работу с литературными источниками, интернет ресурсами, их самостоятельное прочтение для подготовки к сдаче теоретического зачета. Конспектирование работ выполняется письменно, без использования текстовых редакторов. К критериям оценивания выполненного конспекта относятся логичность, полнота, лаконичность. Возможно использование опорных конспектов.

**Доклад.** Вопросы по подготовке и защите докладов представлены в таблице 3 в практических занятиях, пример занятие №3.

#### **Занятие 3. Практическое занятие.**

- 1.Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
- 2.Функции спорта в обществе.
- 3.Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
- 4.Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте и в любительском спорте.
- 5.Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы**

Таблица 4

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы и темы для самостоятельного изучения</b>	<b>Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Спорт и его роль в обществе.	<p>Чтение текста учебника и дополнительной литературы.</p> <p>Работа с интернет-ресурсами. Подготовка конспекта по вопросам к экзамену.</p> <p>Подготовка докладов с выступлениями по теме занятий:</p> <p><b>Занятие 3. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.</p> <p>2.Функции спорта в обществе.</p> <p>3.Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».</p> <p>4.Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте и в любительском спорте.</p> <p>5.Организация спорта на международном,</p>



		<p>региональном и национальном уровнях.</p> <p><b>Занятие 4. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Подготовка спортсменов высших разрядов.</li> <li>2.Подготовка спортивных резервов.</li> <li>3.Подготовка спортсменов в сфере массового спорта.</li> <li>4.Спортивная секция в общеобразовательной школе.</li> <li>5.Отбор и виды отбора.</li> <li>6.Характеристика единой Всероссийской спортивной классификации.</li> </ol>
2	Спортивная подготовка как основа спортивной тренировки.	<p>Чтение текста учебника и дополнительной литературы. Работа с интернет-ресурсами. Подготовка конспекта по вопросам к экзамену.</p> <p>Подготовка докладов с выступлениями по теме занятий:</p> <p><b>Занятие 7. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Тренировочные средства в решении задач физического воспитания.</li> <li>2.Тренировка как составная часть системы подготовки спортсменов.</li> <li>3.Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.</li> <li>4.Связь тренировки с соревновательной деятельностью. 5.Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.</li> <li>6.Циклический характер структуры тренировочного процесса. 7.Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.</li> </ol> <p><b>Занятие 8. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.</li> <li>2.Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия.</li> <li>3.Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки.</li> <li>4. Планирование тренировочных нагрузок.</li> <li>5.Характер отдыха и его продолжительность.</li> </ol>
3	Соревновательная подготовка как составная часть системы подготовки спортсменов.	<p>Чтение текста учебника и дополнительной литературы. Работа с интернет-ресурсами. Подготовка конспекта по вопросам к экзамену.</p> <p>Подготовка докладов с выступлениями по теме занятий:</p> <p><b>Занятие 11. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Соревновательные нагрузки, их характеристика. 2.Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.</li> <li>4.Количество соревнований, стартов в годичном цикле. 5.Планирование соревновательных нагрузок.</li> </ol>

		<p>6.Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.</p> <p><b>Занятие 12. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>2.Технология обучения технике спортивных двигательных действий.</p> <p>3.Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.</p> <p>4.Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности.</p> <p>5.Организация коллективных и индивидуальных действий.</p> <p>6.Совершенствование тактических действий в различных условиях.</p>
<b>3 семестр</b>		
4	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спортивной подготовке.	<p>Чтение текста учебника и дополнительной литературы. Работа с интернет-ресурсами. Подготовка конспекта по вопросам к экзамену.</p> <p>Подготовка докладов с выступлениями по теме занятий:</p> <p><b>Занятие 3. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Определение понятия «утомление».</p> <p>2.Определение понятия «восстановление»</p> <p>3.Определение понятия «суперкомпенсация».</p> <p>4.Определение фаз восстановления по данным ЧСС. 5.Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.</p> <p><b>Занятие 4. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических.</p> <p>2.Питание спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта.</p> <p>3.Использование витаминов.</p> <p>4.Применение фармакологических средств восстановления. Антидопинговая политика.</p> <p>5.Профилактические реабилитационные мероприятия.</p>
5	Документы планирования учебно-воспитательной работы.	<p>Чтение текста учебника и дополнительной литературы. Работа с интернет-ресурсами. Подготовка конспекта по вопросам к экзамену.</p> <p>Подготовка докладов с выступлениями по теме занятий:</p> <p><b>Занятие 7. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Федеральный стандарт спортивной подготовки.</p> <p>2.Документ перспективного планирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Учебный план.</li> <li>– Учебная программа.</li> <li>– Многолетний индивидуальный план подготовки</li> </ul>

		<p>спортсменов.</p> <p>3.Документы текущего планирования: – План-график годового цикла спортивной подготовки.</p> <p><b>Занятие 8. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Рабочий план. 2.План-конспект тренировочного занятия. 3.План подготовки к отдельному соревнованию. 4.План учебно-тренировочных сборов.</p>
6.	Антидопинговая политика	<p>Чтение текста учебника и дополнительной литературы. Работа с интернет-ресурсами. Подготовка конспекта по вопросам к экзамену. Подготовка докладов с выступлениями по теме занятий: <b>Занятие 11. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) 2.Международные олимпийский и паралимпийский комитеты. 3.Международные спортивные федерации. 4.Национальные и региональные антидопинговые организации. 5.Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». 6.Аккредитованные ВАДА лаборатории</p> <p><b>Занятие 12. Практическое занятие.</b></p> <p>1.Организация допинг-контроля. 2.Обязанности и права спортсмена. 3.Прибытие спортсмена на пункт допинг-контроля. 4.Процедура сдачи анализа.</p>

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

### 6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень вопросов для экзамена.

#### 2 семестр

#### Примерные вопросы к экзамену

1. Значение дисциплины «Основы спортивной тренировки» для профессиональной деятельности.
2. Педагогическая сущность профессиональной деятельности преподавателя, тренера в физическом воспитании и спорте.
3. Компетенции обучающихся формируемые в процессе освоения дисциплины.
4. Спорт и его роль в обществе. Типы и виды спорта.
5. Характеристика системы подготовки спортсменов.
6. Спортивная подготовка как модель освоения профессиональных умений и навыков.
7. Профессиональные умения и навыки преподавателя по физической культуре, тренера.
8. Управление обучающимися в учебном процессе, в тренировке и на соревнованиях.
9. Модельные характеристики спортсменов, тренировочного процесса.
10. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности.
11. Спортивная стратегия и тактика: характеристика, критерии эффективности.
12. Физические способности, кондиционная и координационная подготовка.

13. Взаимосвязь техники, тактики, физических способностей в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.
14. Соревнование и соревновательная подготовка.
15. Классификация соревнований.

### 3 семестр

#### Примерные вопросы к экзамену

1. Система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсмена.
2. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.
3. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
4. Виды спортивных подготовок.
5. Утомление и восстановление.
6. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.
7. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
8. Характеристика педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления.
9. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности. Профилактические и реабилитирующие средства.
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки.
11. Документ перспективного планирования: учебный план.
12. Документ перспективного планирования: образовательная программа.
13. Документ перспективного планирования: многолетний индивидуальный план подготовки спортсмена.
14. План-график годового цикла спортивной подготовки
15. Спортивная секция в общеобразовательной школе.
16. Допинг-контроль.
17. Структура антидопингового обеспечения в мире и России.
18. Нормативно-правовое регулирование антидопингового обеспечения спорта.

#### 6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
ОПК-6 – Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового	Знает мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Умеет формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	Конспект, доклад, экзамен	Качество знаний средств для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и здорового образа жизни.

образа жизни.			
ПК-1– Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Знает документы планирования и учета тренировочного процесса. Умеет осуществлять анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	Конспект, доклад, экзамен	Качество знаний документации по планированию и учету тренировочного процесса.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1. Основная литература:

Основы спортивной подготовки: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. – 104 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95410.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Иссурин, В. Б. Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов / В. Б. Иссурин, В. И. Лях. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 176 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/94127.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Никитушкина, Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе: учебно-методическое пособие / Н. Н. Никитушкина. – Москва: Издательство «Спорт», 2019. – 320 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/83623.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 7.3. Интернет-ресурсы

Не предусмотрены

### 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

## 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design

Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

### **9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

- Аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий с техническими средствами обучения (мультимедиа);
- Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.
- Список бесплатного и условно-бесплатного программного обеспечения, установленного в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Advanced Grapher, Free Pascal, GIMP, Lazarus, Model Vision Studium, Google Chrome, Mozilla Firefox, Open Office.org, UV Screen Camera, UV Sound Recorder, SMath Studio Desktop, Scilab, Inkscape, My Test X, WinVDIG, Oracle Virtual Box, Adobe Media Player, Kompozer.
- Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows XP Professional, Windows 7, Windows 10, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.
- Все специализированные аудитории на 100% используются в учебном процессе. В компьютерных классах для учебного процесса применяются специализированные компьютерные программы. Все используемое программное обеспечение является лицензионным, что подтверждается наличием копий договоров с правообладателем.