Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Чайковская государственная академия физической культуры и спорта»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Факультет дополнительного образования и повышения квалификации

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
_____ Ф.Х. Зекрин
«03» 06 2024 г.
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Актуальные вопросы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов

Категория слушателей	Тренер-преподаватель, тренер
Форма обучения	*Заочная с применением ЭО*
Срок освоения программы	*72 часа*
Уровень квалификации	*7*
Итоговая аттестация	*Зачет*

Разработчики программы:
кафедра:

Крючков А.С. заведующий лабораторией проблем спортивной подготовки ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, заместитель начальника аналитического управления ФГУ «Центр Спортивной Подготовки сборных команд России», к.п.н.
Мальцева И.С., к.п.н.

Подписи разработчиков:

Согласовано:
декан ФДОиПК
Мальцева И.С., к.п.н

Проректор по УР
Фендель Т.В., доцент, к.п.н.

Чайковский 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ……**	3
1.1	Цель реализации программы……	3
1.2	Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций……....	3
1.3	Методические указания по самостоятельному изучению курса……...	4
1.4	Основание для разработки программы……	4
2.	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……**	5
2.1	Учебный план……..	5
2.2	Календарный учебный график……..	5
2.3	Рабочая программа электронного учебного курса…….	6
2.4	Оценка качества освоения программы ……...	9
2.4.1	Форма итоговой аттестации и оценочные материалы……	9
3.	**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ……**	11
3.1	Материально-технические условия…….	11
3.2	Кадровые условия …….	11
3.3	Учебно-методическое и информационное обеспечение ……..	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Целью программы повышения квалификации является совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности тренеров, тренеров-преподавателей в специальной физической подготовке спортсменов высокой квалификации на этапах углубленной специализации и высшего спортивного мастерства.

1.2 Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций

В результате обучения слушатель приобретет знания, умения и практический опыт, которые позволят качественно совершенствовать компетенцию, необходимую в специальной физической подготовке спортсменов высокой квалификации на этапах углубленной специализации и высшего спортивного мастерства:

Совершенствуемые компетенции	*Практический опыт (трудовые действия)*	*Умения*	*Знания*
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»			
ОТФ (В,7) ПС: Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ по видам спорта			
ПК-1 Повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса		Проводить методически обоснованный отбор средств и методов, направленных на повышение специальной подготовленности и совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства - Анализировать динамику изменений уровня специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса и определять необходимые средства и методы для ее корректировки.	- методики спортивной подготовки - специфики специальной физической подготовки спортсменов высокого класса - моторное содержание соревновательного упражнения на развитие силы
ОТФ (С, 7) ПС: Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)			

ПК-2 Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)		Практически применять метод активации нейромышечной системы в общей и специальной физической подготовке спортсменов высокой квалификации	- Метод постактивационного (ПАС) стимулирования - Механизмы воздействия на организм высококвалифицированных спортсменов метода ПАС - Физиологические и педагогические аспекты метода ПАС в силовой подготовке - Факторы, определяющие эффективность метода ПАС - Клиентоцентричный подход к развитию цифровой инфраструктуры в сфере спорта высших достижений

1.3 Методические указания по самостоятельному изучению курса

Курс состоит из 6 тем, которые нужно самостоятельно изучить в течение двух недель. На самостоятельное изучение с первой по четвертую темы отводится по 1-2 дня. На самостоятельное изучение пятой темы «Применение метода постактивационного стимулирования в практике силовой подготовки спортсменов высокой квалификации» - отводится четыре дня. Шестая тема «Факторы, определяющие эффективность метода постактивационного стимулирования» изучается в течение двух дней.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного присутствия.

Теоретические внеаудиторные занятия могут включать в себя: электронные конспекты лекций, лекции-презентации, видео- и аудиолекции, интерактивное видео, ссылки на электронные учебные пособия, ленты времени, ментальные карты и др.; вопросы для самопроверки; задания к учебному материалу.

Семинарские внеаудиторные занятия могут включать: задания и методические указания для выполнения практических (лабораторных) работ; практикум, кейсы, интерактивные задания и т.д.

Каждая тема завершается контрольным блоком, который состоит из 5 вопросов тестового задания. Только ответив правильно, на все пять вопросов, вам будет доступна следующая тема курса. Если вы допустили ошибки в ответах на вопросы, то мы рекомендуем вам вернуться обратно к теме занятия и изучить ее более внимательно.

После изучения шестой темы и успешного прохождения контрольного блока, вы допускаетесь к прохождению итоговой аттестации, которая проходит в виде онлайн-тестирования. Тест состоит из 10 вопросов и заданий. Тест должен быть выполнен на 100%. Количество попыток для прохождения теста – 3.

1.4 Основание для разработки программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации разработана на основе профессиональных стандартов:

- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель". (Зарегистрирован 25.01.2021 № 62203), 7 уровня квалификации;

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.07.2024) "О физической

культуре и спорте в Российской Федерации"

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№	Перечень и последовательность распределения курсов, дисциплин, модулей	Общая трудоемкость, час	Всего внеаудиторных час	Внеаудиторные занятия, час		Самостоятельная работа слушателей, час	Формы промежуточной/ итоговой аттестации
				Теоретические занятия/ с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия/ с ДОТ и ЭО		
1	Электронный учебный курс «Актуальные вопросы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов»	71	38	34/34	4	33	-
	Итоговая аттестация (тестирование)	1	-	-	-	1	Зачет
	Всего	72	38	34/34	4	34	

Тематический план курса

№	Перечень и последовательность распределения тем курса	Общая трудоемкость, час	Всего внеаудиторных час	Внеаудиторные занятия, час		Самостоятельная работа слушателей, час	Формы контроля
				Теоретические занятия/ с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия/ с ДОТ и ЭО		
1	Моторное содержание соревновательного упражнения как объект воздействия силовых упражнений	8	4	4		4	тестирование
2	Практическое применение методов активации нейромышечной системы в общей и специальной физической подготовке спортсменов высокой квалификации	9	4	0	4	5	тестирование
3	Клиентоцентричный подход к развитию цифровой инфраструктуры в сфере спорта высших достижений	9	4	4		5	тестирование
4	Физиологические и педагогические аспекты метода постактивационного стимулирования в силовой подготовке спортсменов высокой квалификации	9	4	4		5	тестирование
5	Применение метода постактивационного стимулирования в практике силовой подготовки спортсменов высокой квалификации	22	14	14		8	тестирование
6	Факторы, определяющие эффективность метода постактивационного стимулирования	14	8	8		6	тестирование
	Итоговая аттестация (тестирование)	1	-	-	-	1	Зачет
	Всего	72	38	34/34	4	34	

2.2 Календарный учебный график

Неделя обучения	*День недели*						
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1	*	*	*	*	*	*	
2	*	*	*	*	* ИА		

*	*занятия с применение ДОТ и ЭО, самостоятельная работа слушателей*
	Не учебный день
ИА	*Итоговая аттестация*

2.3 Рабочая программа электронного учебного курса «Актуальные вопросы спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов»

Курс направлен на: совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

ПК-1 Повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса

ПК-2 Осуществление тренировочного процесса со спортсменами спортивной сборной команды Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)

Знать:

- методики спортивной подготовки
- специфики специальной физической подготовки спортсменов высокого класса
- моторное содержание соревновательного упражнения на развитие силы
- метод постактивационного (ПАС) стимулирования
- механизмы воздействия на организм высококвалифицированных спортсменов метода ПАС
- физиологические и педагогические аспекты метода ПАС в силовой подготовке
- факторы, определяющие эффективность метода ПАС
- клиентоцентричный подход к развитию цифровой инфраструктуры в сфере спорта высших достижений

Уметь:

- проводить методически обоснованный отбор средств и методов, направленных на повышение специальной подготовленности и совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства
- анализировать динамику изменений уровня специальной физической подготовленности спортсменов высокого класса и определять необходимые средства и методы для ее корректировки
- практически применять метод активации нейромышечной системы в общей и специальной физической подготовке спортсменов высокой квалификации

Объём дисциплины/модуля/курса и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
Внеаудиторная работа преподавателей со слушателями		**38**
Теоретические внеаудиторные занятия		34
Семинарские внеаудиторные занятия		4
Контрольный блок по теме		тестирование
Самостоятельная работа слушателя		**33**
Промежуточная аттестация		-
Общая трудоемкость	час	71

Содержание дисциплины/модуля/курса

№ п/п	Форма и тема	Содержание тем/ самостоятельной работы	Всего часов
1	Электронные конспекты лекций по теме «Моторное содержание соревновательного упражнения как объект воздействия силовых	*Теоретическое занятие 1:* Характеристика моторного содержания стартового разгона как важнейшего элемента соревновательного упражнения. Основные задачи спортивной подготовки в любом виде спорта. Характеристика моторного содержания основных компонентов соревновательного упражнения: мышечно-сухожильные единицы, нервно-мышечная координация, биодинамическая структура движения.	2

	упражнений»	*Теоретическое занятие 2:* Характеристика методов силовой подготовки саночников высокой квалификации. Специфика режима работы мышц при выполнении физических упражнений. Двигательные режимы, в которых выполняются силовые упражнения. Метод постактивационного стимулирования (метод ПАС): определение и история его появления.	2
		Самостоятельная работа: *Создать таблицу «Характеристика мышечных волокон различных типов»* *Определить ведущие мышечные группы в каждой из фаз в вашем виде спорта (соревновательное действие)* *Прочитайте внимательно текст лекции и подготовьтесь к контрольному блоку тестирования по теме занятий.*	4
		Контрольный блок:тестирование	
2	Видео- и аудиолекции по теме «Практическое применение методов активации нейромышечной системы в общей и специальной физической подготовке спортсменов высокой квалификации»	*Семинарское занятие практического характера 1:* Просмотр видео и аудио лекции. Изучите внимательно видео-материал. При повторном просмотре выполните в домашних условиях демонстрируемые упражнения на стабилизацию баланса с соблюдением техники безопасности	2
		Семинарское занятие практического характера 2: Просмотр видео и аудио лекции. Изучите внимательно видео-материал. При повторном просмотре выполните в домашних условиях демонстрируемые упражнения на развитие силы и силовой координации с соблюдением техники безопасности	2
		Самостоятельная работа: выполните самостоятельно рекомендованные в видеолекции упражнения и постарайтесь прочувствовать в какой фазе возникает наивысшее напряжение и в каких группах мышц. Сравните свои ощущения с видеоматериалом. При расхождении ощущений – скорректируйте технику их выполнения. Подготовьтесь к выполнению контрольного блока тестирования.	5
		Контрольный блок:тестирование	
3	Электронные конспекты лекций по теме «Клиентоцентричный подход к развитию цифровой инфраструктуры в сфере спорта высших достижений»	*Теоретическое занятие 3:* Основные определения клиентоцентричного подхода. Цель и задачи полевого исследования, маркетингового интернет-исследования. Методика их проведения. Эффективность каждого метода и условия его проведения.	2
		Теоретическое занятие 4: Структура исследования и ее характеристика: анализ социально-экономической ситуации в рассматриваемом регионе или в муниципальном образовании; административно-территориальное деление региона и муниципального образования.Социально-экономическая характеристика региона и муниципального образования. Основные экономические и социальные показатели (в динамике за последние 3 года). Анализ государственного регулирования, культурной среды, демографических тенденций. Анализ спортивной инфраструктуры в рассматриваемом регионе или	2

		муниципальном образовании. Анализ конкурентного окружения. Анализ покупателей: сегменты, мотивация, метрики потребностей, ментальность. Выводы.	
		Самостоятельная работа: Проведите и проанализируйте структуру маркетингового интернет-исследования сайта Олимпийский комитет России (ОКР) по представленной структуре. Сделайте выводы. Сформулируйте какие проблемы возникают при проведении маркетингового интернет-исследования. Прочитайте внимательно текст лекции и подготовьтесь к контрольному блоку тестирования по теме занятий.	5
		Контрольный блок:тестирование	
4	Электронные конспекты лекций по теме «Физиологические и педагогические аспекты метода постактивационного стимулирования в силовой подготовке спортсменов высокой квалификации»	*Теоретическое занятие 5:* Физиологические эффекты, лежащие в основе метода постактивационного стимулирования. Доминанта очага возбуждения в ЦНС спортсмена при использовании силовых упражнений. Методом максимальных усилий и методика его применения с учетом спортивной физиологии.	2
		Теоретическое занятие 6: Структура и содержание метода постактивационного стимулирования. Критерии применения метода постактивационного стимулирования с позиции: время между «фазой преактивации» и «фазой повышенной функциональной готовности»; количество упражнений, задействованных в методе постактивационного стимулирования.	2
		Самостоятельная работа: продолжите предложения или вставьте пропущенный компонент (проверьте себя): *- Метод постактивационного стимулирования может подразделяться на методы…..* *- При применении метода ПАС, даже в рамках одного тренировочного занятия, необходимо соблюдать…..* *- Метод постактивационного стимулирования предусматривает задействование ….. мышечных волокон.* *Прочитайте внимательно текст лекции и подготовьтесь к контрольному блоку тестирования по теме занятий.*	5
		Контрольный блок:тестирование	
5	Лекции-презентации по теме «Применение метода постактивационного стимулирования в практике силовой подготовки спортсменов высокой квалификации»	*Теоретическое занятие 7:* Теоретическое занятие 3: Актуальность применения методов активации нейромышечной системы в общей и специальной физической подготовке спортсменов высокой квалификации. Степень функциональной восприимчивости нервно-мышечного аппарата к тренировочным нагрузкам. (Слайды 1-6)	2
		Теоретическое занятие 8: Метод постактивационного стимулирования: определение, основа применения, специфика тренировочного эффекта. Критерий выбора метода выполнения силовых упражнений – избирательная направленность на компоненты моторного содержания соревновательного движения (Слайды 7-12)	2

		Теоретическое занятие 9: Правила применения методов силовых упражнений. Анализ и разбов на конкретных примерах.	2
		Теоретическое занятие 10: Эффективность методов силовых упражнений и особенности проведения методов силовой подготовки. Анализ и разбов на конкретных примерах.	2
		Теоретическое занятие 11: Алгоритм двигательного переобучения с применением МПАС	2
		Теоретические занятия 12: Проявление срочного эффекта преактивации.	2
		Теоретические занятия 13: Методические рекомендации по применению метода постактивационного стимулирования.	2
		Самостоятельная работа: Опишите представленные схемы на слайдах. Выучите определение. Определите взаимосвязи в схемах между компанентами и как они влияют на эффективность метода ПАС. Прочитайте внимательно текст лекции и подготовьтесь к контрольному блоку тестирования по теме занятий.	8
		Контрольный блок:тестирование	
6	Электронные конспекты лекций по теме «Факторы, определяющие эффективность метода постактивационного стимулирования»	*Теоретическое занятие 14:* Нейрональный фактор, влияющий на эффективность метода постактивационного стимулирования. Морфологический фактор, влияющий на эффективность метода постактивационного стимулирования	2
		Теоретическое занятие 15: Метаболические факторы, влияющие на эффективность метода постактивационного стимулирования. Биомеханические факторы, влияющие на эффективность метода постактивационного стимулирования	2
		Теоретическое занятие 16: Фактор двигательной специфичности, влияющий на эффективность метода постактивационного стимулирования	2
		Теоретическое занятие 17: Фактор моторного обучения, влияющий на эффективность метода постактивационного стимулирования	2
		Самостоятельная работа: Прочитайте внимательно текст лекции и подготовьтесь к контрольному блоку тестирования по теме занятий.	6
		Контрольный блок:тестирование	
		Итого:	71

Внеаудиторные семинарские занятия по программе не предполагаются учебным планом.

Промежуточная аттестации – не предполагается по учебному плану

2.4 Оценка качества освоения программы

2.4.1 Форма итоговой аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация по ДПП повышения квалификации проводится в форме **зачета**. Зачет проходит в виде онлайн-тестирования в ЭИОС академии в программе Moodle.

Слушатель выполняют задание самостоятельно в течение 1 часа. В Moodle

используется несколько типов вопросов в тестовых заданиях: множественный выбор, верно/неверно, на соответствие, короткие ответы и другие.

Тестовые задания проверяются автоматически, поэтому сразу после прохождения теста можно увидеть результат каждой попытки. После прохождения тестирования (или указанного времени), прокторинг завершится автоматически, а результаты будут доступны в статистике обучающегося в потоке теста.

Тест считается успешно пройденным при условии правильных ответов на 100% задания (10 вопросов). Количество попыток – 3.

Критерии оценивания:

«Зачтено»	Не зачтено
100%	99% и менее

Специалист по учебно-методической работе ФДОиПК, курирующий группу, переносит результат из электронного журнала в зачетно-экзаменационную ведомость итоговой аттестации. Подпись по результату прохождения итоговой аттестации в ведомости ставит декан факультета.

Примерные вопросы тестового контроля:

1. К силовым упражнениям с повышенной координационной сложностью, не относятся:

а. силовые упражнения на неустойчивой опоре

б. силовые упражнения с ассиметричным сопротивлением

в. силовые упражнения с резиновыми амортизаторами

2**.** В перечень требований, предъявляемых к силовым упражнениям, направленным на развитие максимальной силы методом изометрических усилий, не относится:

а. соответствие углов в суставах при выполнении соревновательного движения углам при выполнении силового упражнения

б. взрывной изометрический тип напряжения мышц

в. преодолевающий вид работы мышц

г. уступающий вид работы мышц

3. Какого критерия нет в концепциях «специфичности» (чтобы эффекты силовых упражнений нашли свое отражение в рабочем эффекте специализированного движения)

а. амплитуда движения (величина суставного угла)

б. общий центр масс

в. время, затрачиваемое на производство движения

г. режим работы мышц

д. модель движения конечностей (одностороннее/двустороннее) и положение рабочей позы

4. Показатели взрывной силы зависят от

а. стартовой силы мышц

б. ускоряющей силы мышц

в. абсолютной силы мышц

г. варианты, а и б вместе

д. варианты, а, б и в вместе

5. Основным фактором, вызывающим развитие мышечного напряжения в ударной эксцентрике, выступает

а. вращающий момент падающего тела

б. кинетическая энергия падающего тела

в. вес отягощения

6. В основной части тренировочного занятия рекомендуется использовать:

а. упражнения, имитирующие механику предстоящего «целевого» упражнения, которые направлены на координацию движений в суставах

б. упражнения, выполняемые в облегченных условиях, позволяющих развить скорость движения в суставах, превосходящую ту, которую спортсмен способен развить в соревновательном движении

в. упражнения, усиливающие контроль над общим центром тяжести в рамках специфической механики движения, которые направлены на поддержание стабильности рабочей позы

г. упражнения, подготавливающие нервно-мышечный аппарат к большим концентрическим и эксцентрическим перегрузкам, направленные на моделирование режима работы мышц

7. Способность поддерживать как можно дольше высокую работоспособность в зависимости от интенсивности выполняемого упражнения, детерминированной требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта:

а. силовая выносливость

б. аэробная выносливость

в. общая выносливость

г. специальная выносливость

8. Мезоцикл по В.Б. Иссурину, посвященный развитию основных способностей (спортсмены накапливают потенциал в базовых двигательных и технических навыках):

а. реализационный

б. реабилитационный

в. накопительный

г. трансформирующий

9. Мезоцикл по В.Б. Иссурину, посвященный развитию специфических способностей (спортсмены преобразуют свой двигательный потенциал в специфическую по виду спорта подготовленность):

а. реабилитационный

б. трансформирующий

в. поддерживающий

г. развивающий

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Материально-технические условия

Электронный учебный курс создается в ЭИОС академии в программе Moodle.

Для создания электронного учебного курса преподавателю необходимо иметь: ноутбук, Интернет, приложение Windows, приложение Microsoft Word (Ворд), программы Microsoft Excel и PowerPoint, наличие веб камеры и микрофона для записи видео-лекций. Видео редактор Movavi для монтажа видео-лекций, роликов. Запись лекций и монтаж видео роликов можно сделать в ауд. 405.

Для слушателей - устойчивый сигнал Интернет, наличие установленных на компьютере приложений и программ: приложение Microsoft Word (Ворд), программы Microsoft Excel и PowerPoint, наличие колонок компьютерных для прослушивания аудио или наушников; авторучку, тетрадь.

3.2 Кадровые условия:

Для преподавателей - наличие высшего образования (магистратура, специалитет, аспирантура) и работа в области преподаваемого курса обязательно. Наличие ученой степени и звания по усмотрению организаторов курсов.

3.3 Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports [Электронный ресурс] / К.А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева, Т. Бомпа .— [3-е изд.] .— М. : Спорт, 2016 .— 385 с. : ил. — Пер. с англ. — ISBN 978-5-906839-01-5 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641241

2. Григорьева, И.И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Д.Н. Черноног, ред.: Ю.Д. Нагорных, И.И. Григорьева. — М.: Спорт, 2016. — 297 с. — ISBN 978-5-906839-19-0 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641230

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Электронный ресурс]: [монография] / Ю. В. Верхошанский. — 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2013. — 214 с.: ил. — (Атланты спортивной науки). — ISBN 978-5-9718-0609-7. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/225194

Дополнительная литература

1) Городничев, Р. М. Физиология силы : монография / Р. М. Городничев, В. Н. Шляхтов. – Москва : Спорт, 2016. – 232 с. – ISBN 978-5-906839-71-8.

2) Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорт [Текст] / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.

3) Мак-Комас, А. Дж. Скелетные мышцы: строение и функции : учебное пособие / А. Дж. Мак-Комас. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 406 с.

4) Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Реабилитация / под ред. Й. М. Йегера, К. Крюгера. - Москва : Практическая медицина, 2016. – 408 с.

5) Мышцы. Анатомия. Движения. Тестирование / Клаус-Петер Валериус [и др.]; пер. с англ. под ред. М.Б. Цыкунова. – Москва : Практическая медицина, 2015. – 432 с. – ISBN 978-5-98811-296-9.

6) Самсонова, А. В. Биомеханика мышц : учебно-методическое пособие /А. В. Самсонова, Е. Н. Комиссарова. – Санкт-Петербург, 2008. – 127 с. – ISBN5-8075-0020-2.

7) Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100: рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2012. - 619 с.

8) Ципин, Л. Л. Оптимизация упражнений специальной силовой направленности в циклических видах спорта : монография / Л. Л. Ципин. – Санкт-Петербург : ООО «Р-КОПИ», 2017. – 116 с. – ISBN 978-5-9500351-9-7.

Слушатели с первого дня обучения подключаются к электронной библиотеке академии. Для этого список группы со сроком обучения передается в библиотеку. Слушатели самостоятельно регистрируются на сайте академии и получают доступ на весь период обучения.

Официальный сайт академии для регистрации в библиотеке: https://chgafkis.ru/biblioteka/

По вопросам использования имеющихся ресурсов обращаться в библиотеку ЧГАФКиС.

Рекомендуемые ресурсы для использования ЭБС:

- НЭБ
- Образовательная платформа "Юрайт"
- ЭБС ZNANIUM и сервис Discovery
- Для вашего комфортного пользования на сайте имеется ряд полезных ссылок:
- Инструкции по работе в ЭБС new.znanium.com, которые помогут Вам в процессе работы.
- Вебинары, где Вы дистанционно сможете записаться на любую понравившуюся онлайн-трансляцию и в процессе вебинара задать вопрос нашим спикерам, а так же узнать для себя много интересного.
- Техническая поддержка, наши специалисты окажут содействие в решении затруднительных ситуаций.
- Академические библиотеки России
- ЭБС «Проспект»
- РУКОНТ : электронно-библиотечная система