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
«__22__» ____февраля_____2024 г.
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Современная система спортивной подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье

Категория слушателей	тренер-преподаватель, тренер, старший тренер-преподаватель, инструктор-методист, инструктор по спорту, а также студентов СПО или высших образовательных организаций в области ФКиС, обучающихся на последних курсах
Форма обучения	*Очная/заочная с применением дистанционных образовательных технологий*
Срок освоения программы	*108 часов*
Уровень квалификации	*7*
Итоговая аттестация	*Зачет*

Разработчики программы:
кафедра: СКЗВС

Зебзеев Виктор В. к.п.н., доцент _____

Фендель Т.В. профессор, к.п.н., доцент _____

Мальцева И.С. к.п.н _____

Подписи разработчиков:

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

Согласовано:
Проректор по УР
Фендель Т.В., доцент,
к.п.н, профессор
_____

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	Основание для разработки программы	4
2.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
2.1	Учебный план	4
2.2	Календарный учебный график	4
2.3	Рабочие программы модулей	5
2.3.1	Рабочая программа модуля «Современная система спортивной подготовки по видам спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье»	5
2.3.2	Рабочая программа модуля «Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью»	7
2.4	Оценка качества освоения программы	9
2.4.1	Форма итоговой аттестации и оценочные материалы	9
2.4.2	Методические материалы (при необходимости)	9
3.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	9
3.1	Материально-технические условия	9
3.2	Кадровые условия	10
3.3	Учебно-методическое и информационное обеспечение	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Цель реализации программы

Целью программы повышения квалификации является совершенствование и повышение профессионального уровня в профессиональной деятельности, основанной на организации и проведении со спортсменами тренировочных мероприятий, осуществлении руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

1.2 Планируемые результаты обучения и описание перечня профессиональных компетенций

В результате обучения слушатель приобретет знания, умения и практический опыт, которые позволят качественно совершенствовать компетенции, необходимые для профессиональной деятельности и повысить профессиональный уровень в рамках имеющейся квалификации. Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения:

Совершенствуемые компетенции	*Практический опыт (трудовые действия)*	*Умения*	*Знания*
Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»			
ОТФ (код, уровень квалификации) ПС: Подготовка спортсменов и совершенствование навыков соревновательной деятельности в спортивных сборных командах муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ по видам спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье» (B,7)			
ПК-1 Способен осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды	Проведение со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта с целью развития всех сторон подготовленности	Осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами с учетом их специфики	- физиологические и педагогические основы развития физических качеств у спортсменов; - физиологические и педагогические основы развития силовых способностей; - специфика проведения тренировочных занятий
ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина / лыжном двоеборье	- Подбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	Проводить методически обоснованный отбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	- Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды - методику спортивной подготовки
ПК-3 Способен осуществлять контроль, учет и анализ спортивных результатов	Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды	Проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о ходе тренировочного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов спортивной сборной команды	Основные функции, формы, методы, объекты и содержание контроля, их особенности при реализации тренировочного и соревновательного процесса спортивной сборной команды

ПК-4 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды	Анализ спортивных результатов, достигнутых спортсменами, проходящими подготовку по программам этапов спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и составляющими резерв спортивной сборной команды	Проводить обоснованный отбор в состав спортивной сборной команды	Методики спортивной ориентации и отбора кандидатов на зачисление в спортивную сборную команду

1.3 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;
- приказа Минспорта России от 02.11.2022 N 907 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта прыжки на лыжах с трамплина (Зарегистрировано в Минюсте России 05.12.2022 N 71366);
- приказа Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 950 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжное двоеборье".

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№	Наименование дисциплин/модулей	Общая трудоемкость, час	Всего аудиторных час	Аудиторные занятия, час		Самостоятельная работа слушателей, час	Формы промежуточной/ итоговой аттестации
				Теоретические занятия/ с ДОТ и ЭО	Семинарские занятия/ с ДОТ и ЭО		
1	**Модуль «Современная система спортивной подготовки по видам спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье»**	**68**	**26/26**	**26/26**	**0**	**42**	**зачет**
1.1	Физиологические и педагогические основы развития кондиционных и координационных способностей у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	16	6/6	6/6	-	10	
1.2	Современная система подхода к методике спортивной подготовки спортсменов с учетом специфики соревновательной деятельности. Теоретико-методические основы применения метода неустойчивого силового поля в подготовке высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина.	40	14/14	14/14	-	26	

1.3	Методики спортивной ориентации и отбора кандидатов на зачисление в спортивную сборную команду	12	6/6	6/6	-	6	
2	**Модуль «Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью»**	**40**	**24/0**	**0**	**24/0**	**16**	**зачет**
2.1	Осуществление учебно-тренировочного процесса со спортсменами с учетом их специфики. Проведение со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта с целью развития всех сторон подготовленности	14	8/0	-	8/0	6	
2.2	Подбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов. Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды.	18	12/0	-	12/0	6	
2.3	Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменов: от этапа углубленной специализации к высшему спортивному мастерству	8	4/0	-	4/0	4	
	Итоговая аттестация	1	-	-	-	1	**зачет**
	Всего	108	50/26	26/26	24/0	58	

2.2 Календарный учебный график

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

*	*Аудиторные занятия/ занятия с применение ДОТ, самостоятельная работа слушателей*
	Выходной день
ИА	*Итоговая аттестация*

Период обучения по программе 3-4 недели.

2.3 Рабочие программы дисциплин/модулей

2.3.1 Рабочая программа модуля «Современная система спортивной подготовки по видам спорта «Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье»

Модуль направлен на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации:

ПК-1 Способен осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды.

ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

ПК-3 Способен осуществлять контроль, учет и анализ спортивных результатов

ПК-4 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды

В результате изучения дисциплины слушатель будет

Знать:

- физиологические и педагогические основы развития физических качеств у спортсменов;
- физиологические и педагогические основы развития силовых способностей;
- специфика проведения учебно-тренировочных занятий;
- объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды;
- методику спортивной подготовки;
- основные функции, формы, методы, объекты и содержание контроля, их особенности при реализации тренировочного и соревновательного процесса спортивной сборной команды;
- методики спортивной ориентации и отбора кандидатов на зачисление в спортивную сборную команду.

Уметь:

- проводить методически обоснованный отбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;
- проводить сбор, оценивание, анализ и учет необходимой информации о ходе учебно-тренировочного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов спортивной сборной команды;
- проводить обоснованный отбор в состав спортивной сборной команды.

Объём дисциплины/модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей со слушателями		**26/26**
Теоретические занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		26/26
Семинарские занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		0
Самостоятельная работа слушателя		**42**
Промежуточная аттестация		зачет
Общая трудоемкость/с применением ДОТ	час	68/26

Содержание дисциплины/модуля

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Всего часов
1.1	Физиологические и педагогические основы развития кондиционных и координационных способностей у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства	*Теоретические занятия 1-3:* Физиологические и педагогические основы развития физических качеств у спортсменов занимающихся прыжками на лыжах с трамплина/ лыжным двоеборьем. Физиологические и педагогические основы развития силовых способностей у спортсменов. Специфика проведения учебно-тренировочных занятий.	6
		Самостоятельная работа: *Изучить скелетно-мышечную механику. Виды физических качеств и способностей, средства и методы их развития.*	10
1.2	Современная система подхода к методике	*Теоретические занятия 4-10:* Средства, методы и задачи спортивной подготовки спортсменов на	14

	спортивной подготовки спортсменов с учетом специфики соревновательной деятельности. Теоретико-методические основы применения метода неустойчивого силового поля в подготовке высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина.	этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства. Особенности проведения методически обоснованного отбора средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства. Частная миология. Силовые упражнения с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки спортсменов, занимающихся прыжками на лыжах с трамплина/ лыжным двоеборьем. Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов спортивной сборной команды. Виды и специфика подготовки в прыжках на лыжах с трамплина/ лыжном двоеборье, пути совершенствования. Теоретико-методические основы применения метода неустойчивого силового поля в подготовке высококвалифицированных прыгунов на лыжах с трамплина.	
		Самостоятельная работа: *Изучить объём и интенсивность тренировочной нагрузки у спортсменов старших разрядов в подготовительном периоде.* *Проанализировать изменения в методике совершенствования координационных и кондиционных способностей спортсменов за последние пять лет.*	26 *14* *12*
1.3	Методики спортивной ориентации и отбора кандидатов на зачисление в спортивную сборную команду	*Теоретические занятия 11-13:* Проведение сбора, оценивания, анализа и учета необходимой информации о ходе тренировочного процесса, состоянии сторон подготовленности спортсменов спортивной сборной команды. Методика проведения обоснованного отбора в состав спортивной сборной команды. Зачет по дисциплине.	6
		Самостоятельная работа: Провести анализ и сравнить методику отбора, применяемую на различных этапах спортивной подготовки и подготовить вопросы для обсуждения на теоретических занятиях 11-13. Подготовка к зачету.	6
		Итого:	68/26

Семинарские занятия по программе не предполагаются.

Текущий контроль предполагается с помощью метода собеседования по пройденной теме в начале занятия. Время текущего контроля – 15-20 мин. Собеседование проводится через «вопрос-ответ», который может инициироваться как преподавателем, так и слушателями по пройденной теме (возможен разбор конкретных практических ситуаций).

Форма промежуточной аттестации – зачет. Зачет проводится по методу собеседования на тему «Интервьюирование по компетенциям».

Слушатели делятся на подгруппы не более 10 чел. в каждой. Каждая подгруппа выбирает интервьюера. Он, методом выбора, принимает для работы одну из компетенций. В течение 5 мин готовит 3 вопроса по компетенции для слушателей своей команды. После чего в течение 25-35 мин. проводит опрос членов своей подгруппы (каждому задавая три подготовленных вопроса). После проведенного интервью, проводит анализ и обобщение полученного материала и представляет его с командой для остальных участников программы. На обобщение и структурирование материала отводится – 15 мин. На представление материала – 10 мин.

Вопросы готовятся по компетенциям:

ПК-1 Способен осуществлять тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды.

ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина/ лыжном двоеборье.

ПК-3 Способен осуществлять контроль, учет и анализ спортивных результатов

ПК-4 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды

Критерии оценки:

«Зачтено» - задание выполнено в полном объеме. Компетенция освоена и раскрыта с учетом полученных знаний и умений, изученных и отработанных на теоретических занятиях. Приветствуется и учитывается личный опыт участников группы. Слушатели подгруппы принимали активное участие в интервью.

«Не зачтено» - задание выполнено не в полном объеме: компетенция раскрыта без учета полученных знаний и умений, изученных и отработанных на теоретических занятиях. Слушатели подгруппы в большинстве принимали пассивное участие в интервью. Компетенция не освоена и не раскрыта, или освоена фрагментарно и без привязки к содержанию программы ПК. Доклад выполнен без учета, проведенного интервью, только с опорой на личный опыт или знания.

2.3.2 Рабочая программа модуля «Методическая практика в организации и проведении учебно-тренировочных занятий по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью

Модуль направлен на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации:

ПК-1 Способен осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами спортивной сборной команды.

ПК-2 Способен совершенствовать навыки соревновательной деятельности спортсменов в в прыжках на лыжах с трамплина / лыжном двоеборье.

ПК-3 Способен осуществлять контроль, учет и анализ спортивных результатов

ПК-4 Способен осуществлять отбор перспективных спортсменов, комплектование спортивной сборной команды

В результате изучения дисциплины/модуля слушатель будет

Уметь:

- Осуществлять учебно-тренировочный процесс со спортсменами с учетом их специфики.

Иметь практический опыт в:

- проведении со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта с целью развития всех сторон подготовленности;
- подборе средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства;
- выявлении и оценке уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды;
- проведении анализа спортивных результатов, достигнутых спортсменами, проходящими подготовку по программам этапа высшего спортивного мастерства и составляющими резерв

спортивной сборной команды.

Объём дисциплины/модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы		Всего часов
Контактная работа преподавателей со слушателями		**24/0**
Теоретические занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения(ДОТиЭО)		0/0
Семинарские занятия / занятия с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТиЭО)		24/0
Самостоятельная работа слушателя		**16**
Промежуточная аттестация		зачет
Общая трудоемкость/с применением ДОТ	час	40/0

Содержание дисциплины/модуля

№ п/п	Тема	Содержание занятий/ самостоятельной работы	Всего часов
2.1	Осуществление учебно-тренировочного процесса со спортсменами с учетом их специфики. Проведение со спортсменами тренировок, соответствующих специфике соревновательной деятельности вида спорта с целью развития всех сторон подготовленности	*Семинарские занятия 1-4:* Отработка применения силовых упражнений с гипертрофическим эффектом в структуре силовой подготовки спортсменов, занимающихся прыжками на лыжах с трамплина / лыжным двоеборьем. Отработка применения средств и методов специальной подготовки спортсменов.	8
		Самостоятельная работа: *Повторить материал по применению средств и методов силовой подготовки и специальной подготовки спортсменов с учетом этапов спортивной подготовки*	6
2.2	Подбор средств и методов, направленных на совершенствование соревновательной деятельности у спортсменов. Выявление и оценка уровня и качества аналитической (технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной) и интегральной подготовленности спортсменов спортивной сборной команды.	*Семинарские занятия 5-6* Отработка методических приемов основы движений в прыжках на лыжах с трамплина / лыжном двоеборье. *Семинарские занятия 7-8* Применение методических приемов и рекомендаций в процессе обучения и совершенствования техники движений в описанных видах спорта (с применением технических средств) *Семинарские занятия 9-10* Отработка методических приемов по интегральной подготовке спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина/лыжном двоеборье.	12
		Самостоятельная работа: Повторить теоретический материал к практическим занятиям.	6
2.3	Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменов: от этапа углубленной специализации к высшему спортивному мастерству команды.	*Семинарские занятия 11-12:* Проведение анализа и обобщения результатов подготовленности спортсменов полученных до применения методов и средств силовой подготовки и после их применеия, динамика результатов подготовленности спортсменов.	4

		Коррекция плана в микро, мезо и макроцикле спортивной подготовки. Зачет по модулю	
		Самостоятельная работа: отработать материал в домашних условиях; подготовка к зачету	4
		Итого:	40/0

Текущий контроль проводится в процессе участия в семинарских занятиях практического характера и практической демонстрации слушателями умений и полученного опыта в процессе обучения.

Форма промежуточной аттестации – зачет. За активное участие в каждом практическом занятии слушатель получает 1 балл. Максимальное кол-во баллов – 12.

Критерии оценки:

«*Зачтено*» - слушатель набрал 9 баллов и больше (от 75% и более от максимально значения).

«*Не зачтено*» - слушатель набрал от 0 до 8 баллов (74% и менее от максимально значения).

2.4 Оценка качества освоения программы

2.4.1 Форма итоговой аттестации и оценочные материалы

2.4.2 Методические материалы (при необходимости)

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации проводится в форме **зачета**. В зачете учитываются результаты двух освоенных модулей по программе.

Критерии оценки:

«*Зачтено*» - слушатель получил оценку «зачтено» по двум модулям.

«*Не зачтено*» - слушатель получил оценку «зачтено» только по одному модулю или «не зачтено» по двум модулям; а так же, если слушатель не присутствовал на сдаче одного или обоих модулей.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Материально-технические условия

Требуется аудитория, укомплектованная для проведения лекционных и семинарских занятий с учетом применения дистанционных образовательных технологий. Занятия семинарского типа проводятся на лыжно-биатлонном комплексе академии.

Требования к оснащению аудитории и подготовленности слушателей:

1. Аудитория вместимость – до 35-50 человек для семинарских занятий и до 500 чел. – для лекционных занятий;

2. В аудитории: ноутбук, проектор и экран для показа демонстрационного материала, веб камера, петличный микрофон (по необходимости);

3. Для семинарских занятий – спортивное оборудование и инвентарь в соответствии со спецификой вида спорта или спортивной дисциплины. Место проведения планируется в соответствии с погодными условиями на ЛБК и на базе Федерального центра подготовки по зимним видам спорта "СНЕЖИНКА" им. А.А. Данилова.

4. *Для слушателей* наличие установленных на компьютере приложений и программ: устойчивый сигнал Интернет, приложение Telegram для Windows, Контур Толк, приложение Microsoft Word (Ворд), программы Microsoft Excel и PowerPoint, наличие веб камеры и микрофона для прохождения курсов с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Для семинарских занятий: спортивная одежда в зависимости от сезона и погодных условий.

3.2 Кадровые условия:

Для преподавателей - наличие высшего образования и работа в области преподаваемой дисциплины/модуля обязательно. Наличие ученой степени и звания по усмотрению организаторов курсов.

3.3 Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

Основная литература:

1 Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К. Буццичелли. – Москва : Спорт, 2016. – 384с. – ISBN 978-5-906839-01-5.

2 Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки : монография / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 302 с. – ISBN 978-966-7133-78-8.

3 Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов 21 века: научные основы и построение тренировки. – Москва : Спорт, 2016. – 464 с. – ISBN 978-5-906839-57-2.

4 Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт. – 2019. – 656 с. – ISBN 978-5-9500183-3-6.

5 Силовая подготовка в прыжках на лыжах с трамплина: учебное пособие / Т.В. Фендель, А.С. Крючков, А.А. Беккер, Д.А. Зубков. – Чайковский: Чайковская государственная академия физической культуры и спорта. – 2022. – 224 с.

6 Plisk, S. S., Periodization strategies / S. S. Plisk, M. H. Stone. – DOI 10.1519/00126548-200312000-00005 // Strength and Conditioning Journal. – 2003. – Vol. 25. – №6. – P. 19-37.

7 Rowbotton, D. G. Periodization of training // Exercise and Sport Science / eds. W. E. Garrett, D. T. Kirkendall. – Philadelphia, PA: Lippicott Williams and Wilkins, 2000. – P. 499-512.

Дополнительная литература:

1 Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 4-е изд. – Москва : Советский спорт, 2020. – 216 с. – ISBN 978-5-00129-086-5.

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

3 Кузнецов, В. В. Специальная силовая подготовка спортсмена / В. В. Кузнецов. – Москва : Советская Россия, 1975. – 208 с.

4 Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003 – 463 с. – ISBN 5-85009-747-3.

5 Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья : учебник / В. В. Зебзеев, Н. Б. Новикова, О. С. Зданович, [и др.] – Чайковский : Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – 479с. – ISBN 978-5-94720-056-0.

6 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.

7 Essentials of strength training and conditioning / editors R. Thomas, W. Roger. – 3rd ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2008. – 641 p. – ISBN 978-0736058032.

8 Kraemer, W. J. Optimizing Strength Training: Desigding Nonlinear Periodization Workouts / W. J. Kraemer, S. J. Fleck. – Champaign, IL: Human Kinetics. – 2007. – 245 p. – ISBN 9780736060684.

9 Zatsiorsky, V. M. Science and Practice of Strength Training / V. M. Zatsiorsky, W. J. Kraemer – Human Kinetics, 2006. – 264 p.