

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 15:40:43
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» _____ мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий:
Функциональный тренинг (Б1.В.06.03)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5,6 семестры заочная: 5 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчики рабочей программы Петрова А.В., к.п.н.

Рецензент Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

«06» мая 2020 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой АФК и ОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»
«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Сияк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность, теоретических и практических основ функционального тренинга, комплекса базовых профессионально-педагогических знаний, умений и навыков инструктора индивидуальных и групповых фитнес-программ.

1.2 Задачи дисциплины

- познакомить обучающихся с теоретическими основами функционального тренинга;
- изучить различные направления функционального тренинга;
- обучить базовым упражнениям функционального тренинга;
- обучить методике проведения занятия с различными категориями населения по функциональному тренингу.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Функциональный тренинг» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Универсальные		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: - методы и средства функционального тренинга, совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; - принципы и основы методики проведения занятий функциональным тренингом с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - методы сохранения и укрепления здоровья. Умеет: - планировать и организовывать занятия по функциональному тренингу, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; - осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий функциональным тренингом; - использовать средства и методы функционального тренинга для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни. Владет: - принципами, методами и средствами организации занятий функциональным тренингом; - способами и средствами организации здорового образа жизни; - навыками организации самостоятельных занятий функциональным тренингом.
Профессиональные		
ПК-7 Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные	ПК-7.1 Знает основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента,	Знает: - цель, задачи, основные направления индивидуальных занятий функциональным тренингом с различными группами населения;

<p>занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p>	<p>включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p> <p>ПК-7.2 Умеет разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p> <p>ПК-7.3 Владеет методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основные средства и методы функционального тренинга; - виды, формы занятий функциональным тренингом; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение различных групп населения к занятиям функциональным тренингом; - выбирать средства и методы функционального тренинга в соответствии с особенностями контингента. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по функциональному тренингу; - владения техникой выполнения упражнений функционального тренинга на уровне выполнения контрольных нормативов.
<p><i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i></p> <p>C Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися</p> <p>D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Функциональный тренинг» (Б1.В.06.03) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности, Физическая культура и спорт, Повышение профессионального мастерства, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Аквафитнес и аквааэробика, Детский фитнес, Традиционные оздоровительные методики России, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту,

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности, Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Теоретические основы здорового образа жизни: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Восточные оздоровительные системы, Атлетическая гимнастика, Теория и методика занятий на тренажерных устройствах, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	16	16	32
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32	64
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60	120
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	108	108	216
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3	6

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	16	16
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	12	12
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	200/19	200/19
2.1	Контрольная работа	15	15
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	216	216
	<i>в зачетных единицах</i>	6	6

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>5 семестр</i>									
1.	Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	4	4	8	15	23	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
2.	Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	4	8	12	15	27	УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
3.	Физиологический механизм	УК-7.1, УК-7.2,	4	8	12	15	27	УО-1, УО-3	ТТ

	оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом	УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3							ПР-1, ИС-2 ПН-1	ННТ
4.	Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	4	12	16	15	31		УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
ИТОГО (5 семестр):			16	32	48	60	108			
<i>6 семестр</i>										
5.	Структура занятия функционального тренинга	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	4	8	12	15	27		УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
6.	Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	4	6	10	15	25		УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
7.	Составление плана тренировки. Подбор упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	4	10	14	15	29		УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
8.	Научные исследования в функциональном тренинге	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	4	8	12	15	27		УО-1, УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ ННТ
ИТОГО (6 семестр):			16	32	48	60	108			
ИТОГО (по курсу):			32	64	96	120	216			

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа		Самостоятельная работа				
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа					
<i>5 семестр</i>									
1.1	Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	2	-	2	24	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.2	Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	2	-	2	24	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.3	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	-	2	2	24	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.4	Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	-	2	2	24	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.5	Структура занятия функционального тренинга	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	-	2	2	24	24	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.6	Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	-	2	2	24	26	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.7	Составление плана тренировки. Подбор упражнений	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3	-	4	4	24	28	УО-1, УО-3 ПР-1, ПР-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.8	Научные исследования в	УК-7.1, УК-7.2,	-	-	-	28	28	УО-1, УО-3	ТТ

функциональном тренинге	УК-7.3, ПК-7.1, ПК-7.2, ПК-7.3						ПР-1, ПР-2, ПН-1	ННТ
ИТОГО (по курсу):		4	12	16	196	216		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПР-1 – тест; ПР-2 – контрольная работа. <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ИС-2 – балльно-рейтинговая система. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ПН-1 – практический зачет.

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
	5 семестр
	<i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
1.	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Преимущества функционального тренинга в физическом воспитании образовательных учреждений. Функциональный тренинг как средство развития физической подготовленности и общего оздоровления занимающихся.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> История возникновения функционального тренинга. Основные определения и понятия функционального тренинга. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Научно-теоретические основы развития силы и выносливости. Техника работы на спортивных тренажерах «Фитнес-станция», «Машина Смитта», «Парта Скотта», «Кроссовер на свободных весах».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i>
2.	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Основные цели и задачи функционального тренинга. Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Правила безопасного поведения на занятиях. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и самостраховки.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4,5,6.</i> Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства функционального тренинга для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, составление комплексов упражнений, просмотр видео материала. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3.	<i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при</i>

	<i>занятиях функциональным тренингом</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, предупреждение травм. Строение мышц. Почему возникают болезненные ощущения во время силовых тренировок?</p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Оздоровительное влияние функциональной тренировки на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8,9,10.</i> Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Просмотр видео материала, подбор упражнений различных стилей, составление конспекта занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге</i>
4.	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Базовые упражнения со штангой, гантелями. Правила безопасности при работе со штангой и гантелями. Упражнения со свободными весами. Работа с кроссовером на свободных весах. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Упражнения на блочных тренажерах. Скоростные упражнения. Упражнения с собственным весом. Правила безопасности, техника работы. Страховка и самостраховка.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Базовые упражнения со штангой: жим от груди, становая тяга, приседы со штангой. Упражнения на бицепсы и трицепсы. Упражнения с гантелями из различных исходных положений: сидя, стоя, лежа.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i> Упражнения с гириями и утяжелителями: «Толчок», «Рывок». Изучение базовых упражнений с использованием гимнастических ковриков. Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса, укрепления внутренней поверхности бедра, спины.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Виды прыжков. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания. Работа на степ-платформах. Круговая прыжковая тренировка. Шаги и прыжки с использованием степ платформы.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Базовые упражнения на фитболах для основных групп мышц. Упражнения на фитболах. Принципы использования фитбола. Скоростные легкоатлетические упражнения. Низкий старт и финишный рывок, ускорения. Челночный бег.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Разновидности прыжков: прыжки через скакалку, прыжки на степ-платформе. Упражнения на фитнес – станции и в «Машине Смита». Разновидности: подтягиваний, отжиманий. Висы на согнутых руках. Техника выполнения упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	6 семестр
	<i>Тема Структура занятия функционального тренинга</i>
5.	<p><i>Занятия лекционного типа 9-10.</i> Комплексы упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности, заболеваний и стажа занятий, базовые упражнения для женщин и мужчин, упражнения для укрепления определенных мышечных групп. Теоретические основы спортивного питания, рекомендации по питанию для снижения жирового компонента тела, применение белковых коктейлей в спортивном питании.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-20.</i> Контроль самочувствия на занятиях, особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы функционального тренинга и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подбор упражнений для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста. Совершенствование знаний анатомии силовых упражнений. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок</i>
6.	<p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора по функциональному тренингу.</p>

	<p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Программы функционального тренинга для юношей и девушек, особенности занятий. Базовые упражнения на специальных тренажерах. Принцип круговой тренировки. Правильная дозировка.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-23.</i> Технологии составления тренировочных программ для мужчин и женщин, дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить тренировочные программы для различного пола, возраста, физической подготовленности и целевых установок занимающихся. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p align="center"><i>Тема Составление плана тренировки. Подбор упражнений</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 13.</i> Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений. Изменение дозировки упражнений. Отличительные особенности плана и программы тренировок.</p>
7.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 24-28.</i> Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике. Техника выполнения силовых комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p align="center"><i>Тема Научные исследования в функциональном тренинге</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 15.</i> Педагогический опыт изучения эффективности функционального тренинга для занимающихся разного возраста и пола. Используемые методики контроля самочувствия и методики по изучению компонентов здоровья занимающихся.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 16.</i> Функциональный тренинг как эффективное средство коррекции массы тела, дополнительные средства ОФК в снижении жирового компонента тела.</p>
8.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 29-32.</i> В источниках литературы проанализировать авторефераты кандидатских диссертаций по теме: «Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях функциональным тренингом». Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
	5 семестр
	<i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
1.	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Преимущества функционального тренинга в физическом воспитании образовательных учреждений. Функциональный тренинг как средство развития физической подготовленности и общего оздоровления занимающихся. История возникновения функционального тренинга. Основные определения и понятия функционального тренинга. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Научно-теоретические основы развития силы и выносливости. Техника работы на спортивных тренажерах «Фитнес-станция», «Машина Смитта», «Парта Скотта», «Кроссовер на свободных весах». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.	<i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i>

	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Основные цели и задачи функционального тренинга. Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение. Правила безопасного поведения на занятиях. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и само страховки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства функционального тренинга для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3.	<p><i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, предупреждение травм. Строение мышц. Почему возникают болезненные ощущения во время силовых тренировок? Оздоровительное влияние функциональной тренировки на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний. Просмотр видео материала, подбор упражнений различных стилей, составление конспекта занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4.	<p><i>Тема Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Базовые упражнения. Правила безопасности. Упражнения со свободными весами. Техника выполнения упражнений. Правильное дыхание. Упражнения на блочных тренажерах. Упражнения с собственным весом. Страховка и само страховка.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Базовые упражнения со штангой, с гантелями, гириями и утяжелителями. Базовые упражнения с использованием гимнастических ковриков. Разновидности прыжков и выпрыгиваний. Базовые упражнения на фитболах. Скоростные легкоатлетические упражнения. Техника выполнения упражнений. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
5.	<p><i>Тема Структура занятия функционального тренинга</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Комплексы упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности, заболеваний и стажа занятий, базовые упражнения для женщин и мужчин, упражнения для укрепления определенных мышечных групп. Теоретические основы спортивного питания, рекомендации по питанию для снижения жирового компонента тела, применение белковых коктейлей в спортивном питании.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Контроль самочувствия на занятиях, особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы функционального тренинга и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками. Подбор упражнений для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста. Совершенствование знаний анатомии силовых упражнений. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
6.	<p><i>Тема Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора по функциональному тренингу. Программы функционального тренинга для юношей и девушек, особенности занятий. Базовые упражнения на специальных тренажерах. Принцип круговой тренировки. Правильная дозировка.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Технологии составления тренировочных программ для мужчин и женщин, дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения. Составить тренировочные программы для различного пола, возраста, физической подготовленности и целевых установок занимающихся. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7.	<p><i>Тема Составление плана тренировки. Подбор упражнений</i></p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5-6.</i> Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 14.</i> Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений. Изменение дозировки упражнений. Отличительные особенности плана и программы тренировок.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Выполнение подобранных индивидуальных упражнений на практике. Техника выполнения силовых комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8.	<p><i>Тема Научные исследования в функциональном тренинге</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение темы: «Научные исследования в функциональном тренинге». Педагогический опыт изучения эффективности функционального тренинга для занимающихся разного возраста и пола. Используемые методики контроля самочувствия и методики по изучению компонентов здоровья занимающихся. Функциональный тренинг как эффективное средство коррекции массы тела, дополнительные средства ОФК в снижении жирового компонента тела. Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 6 семестрах.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

Рейтинговая система дисциплины (5 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	20	20
Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях		20
Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом		20
Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге		20
<i>ИТОГО</i>	20	80
		100

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	100%	100

Рейтинговая система дисциплины (6 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Структура занятия функционального тренинга	10	15	30
Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок		15	
Составление плана тренировки. Подбор упражнений		15	
Научные исследования в функциональном тренинге		15	
ИТОГО	10	60	30
		100	

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 5 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),

- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
2. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методическое пособие. – М.: Олимпия, 2006. – 80 с.
3. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2012. – 480 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2014. – 480 с.
6. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес - спорт: учебник. – Ростов-на-Дону, 2004. – 224 с.

Дополнительная литература

8. Белоусов А.И. Смелость – воспитывается статическими упражнениями // Физическая культура в школе, 2007. – № 3. – С. 42.
9. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида – Н», 2003. – 352 с.
10. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник – М.: Спорт, 2017. – 480 с.
11. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебное пособие для ВУЗов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 2005. – 480 с.
13. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003 – 200 с.
14. Культура здоровья: учебное пособие / Осик В.И. и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 142 с.
15. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: «Феникс», 2002. – 384 с.
16. Керони С., Рэнкен Э. Простые программы, тренировки с отягощением в домашних условиях. Пер. с английского Остапенко Л.А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
17. Селуянов В.П. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
18. Селуянов В.П. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: «Дивизион», 2009. – 192 с.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1.	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2.	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3.	Операционная система Windows XP Professional	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4.	Пакет офисных программ	48382521, 62041969,	Бессрочно	Пакет офисных

	Microsoft office 2007 Standard	61543164, 61014493		программ
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6.	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7.	STDUViewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDUViewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВПО – ЧГИФК	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
8.	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
9.	FireFox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10.	Операционная система Windows 7 Basic	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
11.	Операционная система Windows 8 для одного языка	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12.	Операционная система Windows XP Home Basic	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13.	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
--	---

<p>аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для прессы двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
<p>Аудитория № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.