

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фахри Хабибуллин
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.04.2023 10:35:46
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика силового тренинга (Б1.В. 07)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2023</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5,6 семестр заочная: 6,7 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 5 часов: 180</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Петрова А.В., доцент,
к.п.н.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ

Протокол от «11» апреля
2023 г. №12

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. №9

1 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является обучение навыкам применения средств силовой направленности в рекреационной деятельности, в восстановлении работоспособности и активного долголетия населения.

1.2 Задачи дисциплины

- обучить постановке целей и путей ее достижения в силовой тренировке, сформировать профессиональную культуру фитнес-инструктора;
- совершенствовать коммуникативные и организаторские навыки в процессе проведения занятий в тренажерном зале;
- сформировать знания по фитнес терминологии, создать представления привлечения населения к занятиям силовой направленности;
- обучить методике проведения занятий силовой направленности в обеспечении активного долголетия и восстановления работоспособности.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика силового тренинга» относится к части формируемой участниками образовательных отношений, блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика силового тренинга» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом.	ПК-3.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. ПК-3.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-3.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
ПК-7 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения.	ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга. ПК-7.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с другими видами оздоровительных занятий. ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ. ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам 05.003 «Тренер» / ОТФ: А. Руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ: А. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	34	48	82

1.1	Занятия лекционного типа	12	16	28
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	22/10	32/20	54/30
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	38/0	60/27	98/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	108	180
	<i>в зачетных единицах</i>	2	3	5

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		6 семестр	7 семестр	Всего
1	Контактная работа	8	10	18
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	4/2	8/8	12/10
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	64/0	98/9	162/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	108	180
	<i>в зачетных единицах</i>	2	3	5

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	всего	В т.ч. в форме практической подготовки		
<i>5 семестр</i>						
1	Теоретические основы занятий силовым тренингом	4	4	-	8	16
2	Классификация силовых видов спорта	2	4	-	8	14
3	Базовые упражнения силовой направленности	2	6	4	10	18
4	Технология составления тренировочных программ	4	8	6	12	24
ИТОГО (5 семестр):		12	22	10	38	72
<i>6 семестр</i>						
5	Анатомия силовых упражнений	4	6	4	14	24
6	Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности	2	4	-	10	16
7	Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности	6	10	8	16	32
8	Методика проведения занятий по силовому тренингу	4	12	8	20	36

ИТОГО (6 семестр):	16	32	20	60	108
ИТОГО (по курсу):	28	54	30	98	180

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
<i>6 семестр</i>						
1	Теоретические основы занятий силовым тренингом	2	-	-	16	18
2	Классификация силовых видов спорта	-	-	-	16	16
3	Базовые упражнения силовой направленности	-	2	-	16	18
4	Технология составления тренировочных программ	2	2	2	16	20
ИТОГО (6 семестр):		4	4	2	64	72
<i>7 семестр</i>						
5	Анатомия силовых упражнений	2	2	2	24	28
6	Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности	-	2	2	24	26
7	Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности	-	2	2	24	26
8	Методика проведения занятий по силовому тренингу	-	2	2	26	28
ИТОГО (7 семестр):		2	8	8	98	108
ИТОГО (по курсу):		6	12	10	162	180

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы темы	Содержание
<i>5 семестр</i>	
<i>Тема Теоретические основы занятий силовым тренингом</i>	
1	<i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Становление силовых видов спорта в мировой практике и России. Цель, задачи силовых видов спорта.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Значение силовых видов спорта в физическом воспитании и оздоровлении населения.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Теория и методика силового тренинга». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Классификация силовых видов спорта</i>	
2	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Подготовить презентацию и доклад на тему «Современное состояние силовых видов спорта в Российской Федерации». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i>	
3	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение. Показания и противопоказания к занятиям на тренажерных устройствах.

	<p>оздоровительная эффективность силовых упражнений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Техника выполнения базовых упражнений силовой направленности. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 6,7.</i> Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Технология составления тренировочных программ</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Технологии составления тренировочных программ для разных возрастных групп мужчин и женщин; дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.</p>
4	<p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 9,10,11.</i> Технологии составления тренировочных программ для разных возрастных групп 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 семинарских занятий. Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в тренажерном зале с обучающимися подросткового возраста». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p>Домашнее задание: Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>6 семестр</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Тема Анатомия силовых упражнений</i></p>
	<p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p>
5	<p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 13,14.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Правила безопасного поведения на занятиях силовой направленности в тренажерном зале. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Гигиена, закаливание, режим дня и питание. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и самостраховки.</p>
6	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15,16.</i> Техника безопасности в тренажерном зале. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности</i></p>
	<p><i>Занятия лекционного типа 10,11,12.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств силовой направленности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств силовой направленности.</p> <p>Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p>
7	<p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 18,19,20,21.</i> Совершенствование</p>

	<p>знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарских занятий. Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p>Домашнее задание: составить конспект занятия.</p>
	<p><i>Тема Методика проведения занятий по силовому тренингу</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 13,14.</i> Методика проведения занятий атлетической гимнастикой.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 22-24</i> Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 25-27.</i> Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарских занятий. Оформление карточек с программами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8	

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

Разделы темы	Содержание
	<p><i>6 семестр</i></p> <p><i>Тема Теоретические основы занятий силовым тренингом</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Становление силовых видов спорта в мировой практике и России. Цель, задачи силовых видов спорта. Значение силовых видов спорта в физическом воспитании и оздоровлении населения.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарского занятия. Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Теория и методика силового тренинга». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
1	
	<p><i>Тема Классификация силовых видов спорта</i></p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучить тему: «Классификация силовых видов спорта». Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта. Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения.</p>
2	
	<p><i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям на тренажерных устройствах, оздоровительная эффективность силовых упражнений. Техника выполнения базовых упражнений силовой направленности. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарского занятия. Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Совершенствование знаний базовых упражнений, просмотр видео материала. Составить в тетради комплекс упражнений для обучающихся старшего звена. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3	
	<p><i>Тема Технология составления тренировочных программ</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 2.</i> Технологии составления</p>
4	

	<p>тренировочных программ для разных возрастных групп 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 занятия. Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в тренажерном зале с обучающимися подросткового возраста». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p>Домашнее задание: Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p>
	<p><i>7 семестр</i></p> <p><i>Тема Анатомия силовых упражнений</i></p>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 3.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Просмотр видео материала, анализ выполнения упражнений. Составить конспект в тетради. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
6	<p style="text-align: center;"><i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</i> Правила безопасного поведения на занятиях силовой направленности в тренажерном зале. Санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности. Режим дня и личная гигиена. Гигиена, закаливание, режим дня и питание.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарского занятий. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила страховки и само страховки. Техника безопасности в тренажерном зале. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 5.</i> Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами. Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств силовой направленности.</p> <p>Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарского занятий. Совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
8	<p style="text-align: center;"><i>Тема Методика проведения занятий по силовому тренингу</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 6.</i> Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарского занятий. Оформление карточек с программами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по атлетической гимнастике. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Виноградов Г.П., Виноградов И.Г. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник. - М.: Спорт, 2017. – 10 экз.
2. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>

6.1.2 Дополнительная литература

1. Русаякина, А. В. Основы силовой подготовки в тренажерном зале : учебно-методическое пособие / А. В. Русаякина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 120 с. — ISBN 978-5-7014-0985-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126978.html>
2. Маскаева, Т. Ю. Функциональный тренинг в системе занятий по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие к практическим занятиям / Т. Ю. Маскаева. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 46 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122065.html>
3. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте / А. П. Бондарчук. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-907225-08-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88520.html>
4. Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О. В. Булгакова, В. С. Близнаевская, В. В. Пономарев. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 140 с. — ISBN 978-5-7638-4056-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100145.html>

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
--	-------------------------

1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chiifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 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 пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые
<p>аудитории № 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, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
<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