

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фахри Хабдулманов
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.04.2023 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 функционального тренинга (Б1.В.14)

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: 8 семестр заочная: 9 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 4 часов: 144</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 формирование у обучающихся теоретических и практических основ оздоровительной аэробики, 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 компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика функционального 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 функционального 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	
		8 семестр	Всего
1	Контактная работа	64	64

1.1	Занятия лекционного типа	20	20
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	44/28	44/28
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	80/27	80/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	144 4	144 4

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		9 семестр	Всего
1	Контактная работа	14	14
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	10/10	10/10
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	130/9	130/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	144 4	144 4

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	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	4	4	2	10	18
2	Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	2	4	2	10	16
3	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом	2	6	4	10	18
4	Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге	4	6	4	10	20
5	Структура занятия функционального тренинга	2	8	6	10	20
6	Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок	2	4	2	10	16

7	Составление плана тренировки. Подбор упражнений	2	8	6	10	20
8	Научные исследования в функциональном тренинге	2	4	2	10	16
ИТОГО (по курсу):		20	44	28	80	144

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			
1	Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	2	-	-	16	18
2	Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	2	-	-	16	18
3	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом	-	-	-	18	18
4	Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге	-	2	2	16	18
5	Структура занятия функционального тренинга	-	2	2	16	18
6	Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок	-	2	2	16	18
7	Составление плана тренировки. Подбор упражнений	-	2	2	16	18
8	Научные исследования в функциональном тренинге	-	2	2	16	18
ИТОГО (по курсу):		4	10	10	130	144

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы	Содержание
1.	<p>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</p> <p>Занятия лекционного типа 1,2. Преимущества функционального тренинга в физическом воспитании образовательных учреждений. Функциональный тренинг как средство развития физической подготовленности и общего оздоровления занимающихся.</p> <p>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. История возникновения функционального тренинга. Основные определения и понятия функционального тренинга. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале.</p> <p>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 2. 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>Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2.	<p>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</p> <p>Занятие лекционного типа 3. Основные цели и задачи функционального тренинга. Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение</p> <p>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Правила безопасного поведения на</p>

	<p>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>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</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.	<p><i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</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 семинарского типа (практическое занятие) 5.</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 (в форме практической подготовки) 6,7.</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>
4.	<p><i>Тема Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 5,6.</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. Упражнения на блочных тренажерах. Скоростные упражнения. Упражнения с собственным весом. Правила безопасности, техника работы. Страховка и само страховка.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</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>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 9,10.</i> Упражнения с гирями 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>Виды прыжков. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания. Работа на степ-платформах. Круговая прыжковая тренировка. Шаги и прыжки с использованием степ платформы.</p> <p>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>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>
5.	<p><i>Тема Структура занятия функционального тренинга</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Контроль самочувствия на занятиях, особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 12,13,14.</i> 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>
6.	<p><i>Тема Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора по функциональному тренингу.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Программы функционального тренинга для юношей и девушек, особенности занятий. Базовые упражнения на специальных тренажерах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 16.</i> Принцип круговой тренировки. Правильная дозировка. 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>
7.	<p><i>Тема Составление плана тренировки. Подбор упражнений</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 9.</i> Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений. Изменение дозировки упражнений.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (в форме практической подготовки) 18,19,20.</i> Отличительные особенности плана и программы тренировки. 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>
8.	<p><i>Тема Научные исследования в функциональном тренинге</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 10.</i> 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.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</i> В источниках литературы проанализировать авторефераты кандидатских диссертаций по теме: «Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях функциональным тренингом».</p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 22.</i> 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>

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

Разделы	Содержание
1.	<p><i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Преимущества функционального тренинга в физическом воспитании</p>

	<p>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.	<p><i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i></p> <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. Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства функционального тренинга для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. 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>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельно изучить тему: «Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом». 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. 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 (в форме практической подготовки) 1.</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 (в форме практической подготовки) 2.</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.</p>

	Совершенствование знаний анатомии силовых упражнений. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок</i>
6.	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 3.</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. <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.
	<i>Тема Составление плана тренировки. Подбор упражнений</i>
7.	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</i> Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений. Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений. Изменение дозировки упражнений. Отличительные особенности плана и программы тренировки. <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.
	<i>Тема Научные исследования в функциональном тренинге</i>
8.	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 5.</i> 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. <i>Самостоятельная работа.</i> Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам. Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 . Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.html>
2. Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 176 с. — ISBN 978-5-906839-14-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55571.html>

6.1.2 Дополнительная литература

1. Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих ; под редакцией Л. П. Матвеевой ; перевод Л. М. Мирский. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 216 с. — ISBN 978-5-907225-67-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110427.html>
2. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж : Воронежский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст : электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:
<https://www.iprbookshop.ru/72915.html>

3. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики : монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев ; под редакцией О. Н. Степановой. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 200 с. — ISBN 978-5-4263-0492-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL:
<https://www.iprbookshop.ru/97752.html>

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<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.chifk.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>
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа,	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран

<p>семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	
<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>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