

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Александр Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 04.06.2026 09:59:08
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

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
и воспитательной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«30» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика функционального тренинга (Б1.В.13)

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>2026</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 «14»апреля 2026 г.
№10

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «16»апреля 2026 г.
№9

Чайковский 2026

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.	<p>ПК-7.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p>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.</p> <p>ПК-7.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>
ПК-8 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.	<p>ПК-8.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-8.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-8.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p>
<p>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. Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» / ОТФ: В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе</p>	

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: в академических часах в зачетных единицах	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>	144	144
	<i>в зачетных единицах</i>	4	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	-	-	-	18	18

	тренингом					
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 темы	Содержание
1.	<p><i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 1,2. Преимущества функционального тренинга в физическом воспитании образовательных учреждений. Функциональный тренинг как средство развития физической подготовленности и общего оздоровления занимающихся.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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».</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</i></p>
2.	<p><i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3. Основные цели и задачи функционального тренинга. Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. 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.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4. 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.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа. 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.</i></p>
3.	<p><i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, предупреждение травм. Строение мышц. Почему возникают болезненные ощущения во время силовых тренировок?</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. Оздоровительное влияние функциональной тренировки на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 6,7. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</i></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 самостраховка.</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: «Голчок», «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 Смитта». 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>
	<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>

	<i>Занятие лекционного типа 9.</i> Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений. Изменение дозировки упражнений.
	<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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
8.	<i>Тема Научные исследования в функциональном тренинге</i>
	<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.
	<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».
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 22.</i> Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

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

<i>разделы темы</i>	<i>Содержание</i>
1.	<i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
	<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.
	<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.
2.	<i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i>
	<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.
	<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.

	<i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом</i>
3.	<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.
	<i>Тема Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге</i>
4.	<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 самостраховка. <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 фитболе. Скоростные легкоатлетические упражнения. Техника выполнения упражнений. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Структура занятия функционального тренинга</i>
5.	<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. <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.
	<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. 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>
	<i>Самостоятельная работа. 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.</i>

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>
3. Криживецкая О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / Криживецкая О.В., Ивко И.А.. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95609.html>
4. 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>
4. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/68311.html>
5. Фитнес и физическая культура : методические указания / составители И. Г. Аракелян. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.

— 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22630.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.	Kaspersky Endpoint Security 12
2.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
3.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
4.	Astra Linux Special Edition
5.	СПС Гарант
6.	MOODL
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
7.	Яндекс Браузер
8.	Kinovea
9.	STDUViewer
10.	MAX
11.	VLC
12.	PDF 24

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	https://www.iprbookshop.ru/
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

Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических	1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон;

<p>занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>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>
<p>Аудитория № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>