

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:47
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

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

«24» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика фитнеса:
Теория и методика силового тренинга (Б1.В.01.05)**

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 7 семестр заочная: 7, 8 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 4 часов: 144</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

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

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

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

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФКиОТ _____ к.п.н., доцент Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»
«23» июня 2021 г., протокол № 11.**

Секретарь учебно-методического совета _____ Сабурова Н.Н.

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

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

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

Преподавание дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов учитывает состояние здоровья и требования по доступности.

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

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика фитнеса: 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию населения к занятиям фитнесом	ПК-7.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. ПК-7.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-7.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.	Знает: технику физических упражнений, составляющих основу силовой тренировки; умеет: – проводить занятия с использованием упражнений силовой направленности; владеет: – способами демонстрации техники упражнений.
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг адаптации населения к занятиям фитнесом	ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	Знает: - цель, задачи, виды, формы, основные средства и методы процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям силовым тренингом; - методы контроля формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к силовым тренингам; Умеет: - формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к силовым тренингам; Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям силовым тренингом.
ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом	ПК-10.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-10.2 Умеет составлять индивидуальные программы	Знает: - цель, задачи, основные направления индивидуальных программ силовых тренировок с различными группами населения; - основные средства и методы силового тренинга; - виды, формы силового тренинга; - методы контроля за функциональным состоянием

	<p>занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации.</p> <p>ПК-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение различных групп населения к силовым тренировкам; - выбирать средства и методы двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам силовой тренировки; - владения техникой по отдельным видам силового тренинга на уровне выполнения контрольных нормативов.
<p>ПК-11 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения</p>	<p>ПК-11.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p>ПК-11.2 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-11.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи, принципы и методы силовой тренировки; - содержание занятий силовым тренингом для различного контингента занимающихся, способы консультирования населения; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и реализовывать силовые тренировки с учетом особенностей занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий силовым тренингом; - разрабатывать и осуществлять консультации для населения. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализации различных методик оздоровительной направленности; - планирования и проведения силовых тренировок с учетом особенностей занимающихся.
<p>ПК-12 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>	<p>ПК-12.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-12.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-12.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи и содержание силовой тренировки; - технику выполнения упражнений; - средства и методы общей физической подготовки; - специфику проведения занятий, а также требования к технике безопасности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по общей физической подготовке на основе силового тренинга; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по общей физической подготовке на основе силового тренинга; - показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу; - пользоваться инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на тренировочных занятиях по общей физической подготовке на основе силового тренинга;

		<ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств; - оценивать качество выполнения упражнений; - использовать систему нормативов и методик контроля общей физической подготовленности занимающихся на занятиях. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий на занятиях по силовому тренингу; - владения методикой проведения силовой тренировки; - подготовки материалов для проведения бесед, занятий по силовому тренингу.
<p><i>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ:</i> А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения. В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.</p> <p><i>Профессиональный стандарт 05.003 Тренер / ОТФ:</i> А Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика фитнеса: Теория и методика силового тренинга» (Б1.В.01.05) относится к части формируемой участниками образовательных отношений, блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса, Теория и методика фитнеса: Теория и методика аэробики, Теория и методика фитнеса: Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика фитнеса: Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика фитнеса: Восточные оздоровительные системы.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика фитнеса: теория и методика силового тренинга», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Технология планирования фитнес-программ, Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Массаж, Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Медико-биологические основы фитнеса, Спортивная адаптология, Методика фитнес-тестирования, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Организация и методика групповых фитнес программ, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методика закаливания для лиц разного возраста, Врачебно-педагогическое тестирование, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Методика общей физической подготовки, Профессионально-педагогическая деятельность, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: Профессионально-ориентированная, Преддипломная практика.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	54	54
1.1	Занятия лекционного типа	12	12
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	42	42
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	90	90
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
		<i>в академических часах</i>	144
		<i>в зачетных единицах</i>	4

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

№	Виды учебной работы	Трудоёмкость в часах			
		7 семестр	8 семестр	Всего	
1	Контактная работа	6	10	16	
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6	
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	2	8	10	
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	66	62/4	128/4	
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4	
4	Всего трудоёмкость дисциплины:				
		<i>в академических часах</i>	72	72	144
		<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1.	Теоретико-методические основы силового тренинга		8	16	24	42	66	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.1.	Теоретические основы занятий силовым тренингом	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	2	2	4	10	14	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.2.	Классификация силовых видов спорта	ПК-8.1,8.2,8.3	2	2	4	10	14	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.3.	Базовые упражнения силовой направленности	ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-10.1,10.2,10.3	2	6	8	10	18	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
1.4.	Технология составления тренировочных программ	ПК-10.1,10.2,10.2 ПК-11.1,11.2,11.3	2	6	8	12	20	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
2.	Методика проведения занятий силовой направленности		4	26	30	48	78	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-12	ТТ ННТ
2.1.	Анатомия силовых упражнений	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	2	4	6	10	16	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
2.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	2	4	10	14	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
2.3.	Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности	ПК-10.1,10.2,10.2 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	10	10	14	24	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
2.4.	Методика проведения занятий по силовому тренингу	ПК-10.1,10.2,10.2 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	10	10	14	24	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-1	ТТ ННТ
		Итого:	12	42	54	90	144		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоёмкость в часах				Трудоёмкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
7 семестр									
1.	Теоретико-методические основы силового тренинга		4	2	6	66	72	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
1.1.	Теоретические основы занятий силовым тренингом	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	2	-	2	16	18	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
1.2.	Классификация силовых видов спорта	ПК-8.1,8.2,8.3	-	-	-	16	16	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
1.3.	Базовые упражнения силовой направленности	ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-10.1,10.2,10.3	-	2	2	16	12	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
1.4.	Технология составления тренировочных программ	ПК-10.1,10.2,10.2 ПК-11.1,11.2,11.3	2	-	2	18	20	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
8 семестр									
2.	Методика проведения занятий силовой направленности		2	8	10	62	72	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2.1.	Анатомия силовых упражнений	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3	2	2	4	14	18	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2.2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях направленности	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	16	18	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2.3.	Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности	ПК-10.1,10.2,10.2 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	16	18	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
2.4.	Методика проведения занятий по силовому тренингу	ПК-10.1,10.2,10.2 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	16	18	УО-1,3, ПР-1 ПН-1	ТТ ННТ
	Итого:		6	10	16	128	144		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

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

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы темы	Содержание
<i>7 семестр</i>	
Раздел 1 Теоретико-методические основы силового тренинга	
<i>Тема Теоретические основы занятий силовым тренингом</i>	
1.1.	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Становление силовых видов спорта в мировой практике и России. Цель, задачи силовых видов спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</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>	
1.2.	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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>	
1.3.	<i>Занятие лекционного типа 3.</i> Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям на тренажерных устройствах, оздоровительная эффективность силовых упражнений.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-5.</i> Техника выполнения базовых упражнений силовой направленности. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).
	<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.
<i>Тема Технология составления тренировочных программ</i>	
1.4.	<i>Занятие лекционного типа 4.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 6-8.</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.
	<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. <i>Домашнее задание:</i> Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.
Раздел Методика проведения занятий силовой направленности	
<i>Тема Анатомия силовых упражнений</i>	
2.1.	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений атлетической гимнастики.
	<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.

2.2.	<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i>
	<i>Занятие лекционного типа 6.</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 само страховки.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Техника безопасности в тренажерном зале. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2.3.	<i>Тема Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12-16.</i> Обучение комплексам из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств силовой направленности. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.
	<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.
	<i>Домашнее задание:</i> составить конспект занятия.
2.4.	<i>Тема Методика проведения занятий по силовому тренингу</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-21.</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
	<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.

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

<i>Разделы темы</i>	<i>Содержание</i>
<i>7 семестр</i>	
Раздел 1 Теоретико-методические основы силового тренинга	
1.1.	<i>Тема Теоретические основы занятий силовым тренингом</i>
	<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.
	<i>Самостоятельная работа:</i> Изучение материала семинарского занятия. Подготовить словарь основных понятий дисциплины «Теория и методика силового тренинга». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
1.2.	<i>Тема Классификация силовых видов спорта</i>
	<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.
1.3.	<i>Тема Базовые упражнения силовой направленности</i>
	<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.).
	<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.

		<i>Тема Технология составления тренировочных программ</i>
1.4.		<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала. 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 занятия. Подготовить презентацию «Особенности силовой тренировки в тренажерном зале с обучающимися подросткового возраста». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Домашнее задание:</i> Составить тренировочные программы для школьников различного пола, возраста (на выбор студента), физической подготовленности и целевых установок занимающихся.</p>
Раздел Методика проведения занятий силовой направленности		
		<i>Тема Анатомия силовых упражнений</i>
2.1.		<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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>
		<i>Тема Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности</i>
2.2.		<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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>
		<i>Тема Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности</i>
2.3.		<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</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> <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>
		<i>Тема Методика проведения занятий по силовому тренингу</i>
2.4.		<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</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. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

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

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

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

Рейтинговая система дисциплины

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1. Теоретико-методические основы занятий силового тренинга			
1.1. Теоретические основы занятий силовым тренингом		6	
1.2. Классификация силовых видов спорта		8	
1.3. Базовые упражнения силовой направленности		8	
1.4. Технология составления тренировочных программ		8	
2. Методика проведения занятий силовой направленности	10		30
2.1. Анатомия силовых упражнений		8	
2.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности		6	
2.3. Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности		8	
2.4. Методика проведения занятий по силовому тренингу		8	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		100	

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

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

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– *зачет в 8 семестре*

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

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

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

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

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

Дополнительная литература

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

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<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

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАИФКиС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020г., лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- Портал открытых данных РФ (содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/).
- Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
- Научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- Сайт «Федеральные государственные образовательные стандарты» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <https://fgos.ru>.
- Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>.
- Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.antiplagiat.ru/>.
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru>.

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	<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

г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий	<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
г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	
аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций	<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
г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся	<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
г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	

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