

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.05.2024 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 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методика общей физической подготовки (Б1.В.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 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Чайковский, 2021г.

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

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 – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, профессиональных умений и опыта, необходимых для самостоятельной работы в системе физкультурно-спортивной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов знания о научно-теоретических основах планирования содержания общей физической подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий, с учетом спортивной специализации;
- сформировать у студентов практические умения разрабатывать комплексы упражнений по общефизической подготовке спортсменов с использованием фитнес-технологий, с учетом спортивной специализации
- развивать качества социально активной личности обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-спортивной деятельности.

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

Процесс изучения дисциплины «Методика общей физической подготовки» 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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Знает: -задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач программы спортивной подготовки занимающегося; -содержание комплексов упражнений, на основе фитнес-технологий для повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся с учетом спортивной специализации; -способы контроля физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения занятия по общей физической подготовке; -контрольные показатели общей физической подготовленности; Умеет: - варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями; - определять задачи общей физической подготовки исходя из целей и задач программы спортивной подготовки занимающегося; - контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время

	<p>деятельности</p>	<p>проведения занятия по общей физической подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической подготовке; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выбора оптимальных форм и видов тренировочный занятий, типов нагрузок; -подбора комплекса физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость); -определения требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия; -определения системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий.
<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"> -основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание занятий по общей физической с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий» - подбирать средства и методы тренировки по общей физической в

		<p>соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся;</p> <p>- демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений;</p> <p>-разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Имеет опыт:</p> <p>–анализа существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера);</p> <p>–определения задач тренировочных занятий;</p> <p>–формирования содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений;</p> <p>–выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения).</p>
<p><i>Профессиональный стандарт 05.003 «Тренер» / ОТФ:</i></p> <p>А Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Методика общей физической подготовки» (Б1.В.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: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Физическая культура и спорт, Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности,

Введение в физкультурно-оздоровительную деятельность, Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного возраста, Теория и методика фитнеса, Теория фитнеса, Теория и методика аэробики, Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика силового тренинга, Восточные оздоровительные системы.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины, будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Профессионально-ориентированная физическая подготовка.

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	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	12	12
1.1	Занятия лекционного типа	6	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов	УК-7.1, ПК-12.1	10	-	10	6	16	ТТ НТТ	УО-3 ИС-2
2	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта	УК-7.1,7.2,7.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	12	14	18	32	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ПН-5 ИС-2 ИС-6
3	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов	УК-7.1,7.2,7.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	10	12	18	30	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ПН-5 ИС-2 ИС-6
4	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев	УК-7.1,7.2,7.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	10	12	18	30	ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ПН-5 ИС-2 ИС-6
ИТОГО:			16	32	48	60	108		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Научно-теоретическое обоснование	УК-7.1, ПК-	2,5	-	2,5	24	26,5	ТТ	УО-3

	использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов	12.1							НТТ	
2	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта	УК-7.1,7.2,7.3 ПК-12.1,12.2,12.3	1,5	2	3,5	24	27,5		ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ПН-5 ИС-6
3	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов	УК-7.1,7.2,7.3 ПК-12.1,12.2,12.3	1	2	3	24	27		ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ПН-5 ИС-6
4	Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев	УК-7.1,7.2,7.3 ПК-12.1,12.2,12.3	1	2	3	24	27		ТТ НТТ	УО-3 ПН-1 ПН-5 ИС-6
ИТОГО:			6	6	12	96	108			

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

<i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>	<i>Оценочные средства для аттестации</i>
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия лекционного типа • занятия семинарского типа <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций • работа в малых группах 	<p><i>Устный опрос (УО):</i> УО-3 – зачет</p> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i> ПН -1- Ситуационные задачи / практический зачет ПН-5 - Творческое задание</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 - балльно-рейтинговая система ИС-6 - проектный метод</p>

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

	<i>Содержание</i>
1	<p>Тема <i>Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Общая физическая подготовка, как основа спортивной подготовки. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки: цель, задачи, содержание общей физической подготовки. Анализ результатов научных исследований использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Педагогические условия, необходимые для использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов.</p> <p><i>Занятия лекционного типа 3,4.</i> Критерии отбора специализированных тренировочных упражнений из системы фитнеса для общей физической подготовки спортсменов. Анализ направленности воздействия фитнес-технологий, в аспекте общей физической подготовки спортсменов. Йога, Пилатес, танцевальная аэробика, силовой фитнес, функциональный тренинг, фитбол-аэробика, степ-аэробика, аквафитнес, BOSU, TRX, стретчинг, Изотон, плиометрическая тренировка.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Моделирование общей физической подготовки спортсменов с использованием фитнес-технологий. Целевой, методологический, содержательный, оценочный. Система контрольных показателей результативности общей физической подготовки спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
2	<p>Тема <i>Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Задачи общей физической подготовки спортсменов в игровых видах</p>

	<p>спорта. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в игровых видах спорта. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в общей физической подготовке в игровых видах спорта. Анализ распространённых травм в игровых видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)1.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для игроков. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке игроков с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере игрового вида спорта.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)2-5.</i> Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке игроков (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки игроков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей игроков (на примере игрового вида спорта). Обосновать эффекты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)6.</i> Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке игроков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> На примере игрового вида спорта разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
3	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Задачи общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Анализ традиционной системы общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки в лыжных гонках и биатлоне. Анализ распространённых травм у лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)7.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере лыжников-гонщиков или биатлонистов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)8-10.</i> Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке для лыжников-гонщиков и биатлонистов (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования статической и динамической координации) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей лыжников-гонщиков или биатлонистов. Обосновать эффекты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)11.</i> Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> На примере лыжных гонок или биатлона разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Задачи общей физической подготовки единоборцев. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в единоборствах. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки на примере ударных единоборств. Анализ распространённых травм в единоборствах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)12.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки единоборцев с использованием фитнес-технологий. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке единоборцев с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере любого вида единоборств.</p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)13-15.</i> Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке единоборцев (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей (вид единоборств по выбору). Обосновать эффекты.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)16.</i> Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> На примере любого вида единоборств разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>

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

	<i>Содержание</i>
	<p><i>Тема Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов</i></p>
1	<p><i>Занятия лекционного типа 1,2.</i> Общая физическая подготовка, как основа спортивной подготовки. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки: цель, задачи, содержание общей физической подготовки. Предпосылки использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов. Анализ результатов научных исследований использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Педагогические условия, необходимые для использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки спортсменов. Критерии отбора специализированных тренировочных упражнений из системы фитнеса для общей физической подготовки спортсменов. Моделирование общей физической подготовки спортсменов с</p>

	<p>использованием фитнес-технологий. Целевой, методологический, содержательный, оценочный. Система контрольных показателей результативности общей физической подготовки спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельно изучить вопрос: «Анализ направленности воздействия фитнес-технологий, в аспекте общей физической подготовки спортсменов. Йога, Пилатес, танцевальная аэробика, силовой фитнес, функциональный тренинг, фитбол-аэробика, степ-аэробика, аквафитнес, BOSU, TRX, стретчинг, Изотон, плиометрическая тренировка».</p>
2	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Задачи общей физической подготовки спортсменов в игровых видах спорта. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в игровых видах спорта. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в общей физической подготовке в игровых видах спорта. Анализ распространённых травм в игровых видах спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)1.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для игровиков. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке игровиков с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке игровиков (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки игровиков.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере игрового вида спорта. Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей игровиков (на примере игрового вида спорта). Обосновать эффекты. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке игровиков. На примере игрового вида спорта разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
3	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Задачи общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Анализ традиционной системы общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки в лыжных гонках и биатлоне. Анализ распространённых травм у лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)2.</i> Методические особенности построения общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке для лыжников-гонщиков и биатлонистов (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности</p>

	<p>суставов; развития и совершенствования статической и динамической координации) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки лыжников-гонщиков и биатлонистов.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере лыжников-гонщиков или биатлонистов. Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей лыжников-гонщиков или биатлонистов. Обосновать эффекты. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке лыжников-гонщиков и биатлонистов. На примере лыжных гонок или биатлона разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>
	<p><i>Тема Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев</i></p>
4	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 3. Задачи общей физической подготовки единоборцев. Анализ традиционной системы общей физической подготовки в единоборствах. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки на примере ударных единоборств. Анализ распространённых травм в единоборствах.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i>3. Методические особенности построения общей физической подготовки единоборцев с использованием фитнес-технологий. Основы планирования содержания занятий по общей физической подготовке единоборцев с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий. Разработка и проведение комплексов упражнений по общефизической подготовке единоборцев (упражнения для гармоничного развития и совершенствования силы мышц; развития и совершенствования выносливости; совершенствования скоростных способностей; развития и совершенствования подвижности суставов; развития и совершенствования ловкости в разнообразных действиях, развития и совершенствования умения координировать простые и сложные движения) с использованием фитнес-технологий. Контрольные показатели результативности общей физической подготовки единоборцев.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Разработать содержание недельного микроцикла по общей физической подготовке с использованием фитнес-технологий на примере любого вида единоборств. Разработать комплексы упражнений на основе фитнес-технологий, оказывающих сопряженное воздействие на развитие и совершенствование физических способностей (вид единоборств по выбору). Обосновать эффекты. Проектная деятельность: Разработка методических рекомендаций по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке единоборцев. На примере любого вида единоборств разработать методические рекомендации по использованию фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов на начальном этапе занятий.</p>

6. Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 семестре.

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

Рейтинговая система дисциплины

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Научно-теоретическое обоснование использования фитнес-технологий в общей физической подготовке спортсменов	10	15	30
Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий в игровых видах спорта		15	
Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для лыжников-гонщиков и биатлонистов		15	
Методика общей физической подготовки с использованием фитнес-технологий для единоборцев		15	
ИТОГО	10	60	30
		100	

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

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

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенн ое обознач ение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	А
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	В
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	С
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	F _x
0-19	0-11	0-30		2		F

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 7 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. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шерстанова М.П. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
3. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества [Текст] : учебное пособие - для бакалавриата и магистратуры. ; / Г. Н. Германов. 2-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2017.
4. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст]: учебное пособие / В. М. Зацюрский. – 4-е изд. -М.: Спорт, 2019.
5. Интегративный подход в управлении подготовкой лыжников-двоеборцев: учеб.-метод. пособие/ под общ.ред. Поповой А.И.- Пермь: ОТ и ДО, 2015.- гриф УМО.
6. Ишмухаметов М.Г. Йога в физической культуре и спорте: учебное пособие -Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2012.- электр. ресурс - ЭБС «IPRbooks»
7. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
8. Курамшин Ю.Ф., Дитятин А.Н. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие.- СПб, 2007 - электр. ресурс.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. [Текст] / В. Н. Платонов. - К: Олимпийская литература, 2014
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие. – М: «Академия», 2007. -368с.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник. – М.: «Академия», 2012. – 480 с.
12. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес - спорт: учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224с.

Дополнительная литература

13. Айзятуллова Г.Р. Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов нефизкультурных вузов: учебно-методическое пособие. – Спб.: СпбГУФК, 2009. – 38 с., эл. ресурс.
14. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида – Н», 2003. – 352 с.
15. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник – М.: Спорт, 2017. – 480 с.
16. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения /Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-142с.
17. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я: практическое пособие. – Ростов н /Дону: Феникс, 2007. – 143 с.
18. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебное пособие для ВУЗов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.
19. Зайцева И.А. Большая книга йоги: справочник -М: ЭКСМО, 2008.-192с.
20. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 128 с.
21. Селуянов В.П. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: «Дивизион», 2009. – 192 с.
22. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги: энциклопедия-М.: ЭКСМО, 2007.-400с.
23. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. - М: Советский спорт, 2010.
24. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие - М.: Спорт, 2016.

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ 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

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

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

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/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 № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	<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, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;

<p>проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>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>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</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: экран, проектор, ноутбук</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>

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.