

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбламанович
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 функционального тренинга (Б1.В.01.04)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2021
Форма обучения, семестр	очная: 5,6 семестр заочная: 5,6 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 6 часов: 216
Промежуточная аттестация	зачет

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 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, теоретических и практических основ функционального тренинга, 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика фитнеса: 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию у 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 функциональной тренировки; умеет: – проводить занятия с использованием упражнений функциональной направленности; владеет: – способами демонстрации техники упражнений.
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и 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 функциональным тренингом; - методы контроля формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к функциональным тренингам; Умеет: - формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к функциональным тренингам; Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям функциональным 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.	Знает: - цель, задачи, основные направления индивидуальных программ функциональных тренировок с различными группами населения; - основные средства и методы функционального тренинга;

	<p>ПК-10.2 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.</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>	<ul style="list-style-type: none"> - виды, формы функционального тренинга; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение различных групп населения к функциональным 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 функциональной тренировки; - владения техникой по отдельным видам функционального 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 функциональной тренировки; - содержание занятий функциональным тренингом для различного контингента занимающихся, способы консультирования населения; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и реализовывать функциональные тренировки с учетом особенностей занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий функциональным 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 функциональных 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 функциональной 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 функционального тренинга; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по общей физической подготовке на основе функционального тренинга; - показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу;

		<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на тренировочных занятиях по общей физической подготовке на основе функционального тренинга; - 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 функциональному тренингу; - владения методикой проведения функциональной тренировки; - подготовки материалов для проведения бесед, занятий по функциональному 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 функционального тренинга» (Б1.В.01.04) 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,

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика фитнеса: теория и методика функционального тренинга», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: Теория и методика силового тренинга, Теория и методика фитнеса: Восточные оздоровительные системы, 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		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48	96
1.1	Занятия лекционного типа	8	8	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	40	40	80
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60	120

3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108	216
	<i>в академических часах</i>	3	3	6
	<i>в зачетных единицах</i>			

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	6	16
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6	12
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	134	66/4	200/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:	144	72	216
	<i>в академических часах</i>	4	2	6
	<i>в зачетных единицах</i>			

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	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>5 семестр</i>									
1.	Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-10.1,10.2,10.3	2	8	10	15	25	УО-1,УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
2.	Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	10	12	15	27	УО-1,УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
3.	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	10	12	15	27	УО-1,УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
4.	Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге	ПК-9.1,9.2,9.3 ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	12	14	15	29	УО-1,УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
ИТОГО (5 семестр):			8	40	48	60	108		
<i>6 семестр</i>									
5.	Структура занятия функционального тренинга	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	12	14	15	29	УО-1,УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
6.	Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	10	12	15	27	УО-1,УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
7.	Составление плана тренировки.	ПК-10.1,10.2,10.3	2	12	14	15	29	УО-1,УО-3	ТТ

	Подбор упражнений	ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3							ПР-1, ИС-2 ПН-1	НТТ
8.	Научные исследования в функциональном тренинге	ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-9.1,9.2,9.3	2	6	8	15	23		УО-1,УО-3 ПР-1, ИС-2 ПН-1	ТТ НТТ
ИТОГО (6 семестр):			8	40	48	60	108			
ИТОГО (по курсу):			16	80	96	120	216			

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	Оценочные средства	Технологии формирования	
			Контактная работа			Самостоятельная работа				
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего					
5 семестр										
1.	Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	ПК-7.1,7.2,7.3 ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-10.1,10.2,10.3	2	-	2	34	36	УО-1,УО-3 ПР-1,ПН-1	ТТ НТТ	
2.	Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	2	2	4	32	38	УО-1,УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ	
3.	Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	34	36	УО-1,УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ	
4.	Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге	ПК-9.1,9.2,9.3 ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	34	36	УО-1,УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ	
ИТОГО (5 семестр):			4	6	10	134	144			
6 семестр										
5.	Структура занятия функционального тренинга	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	16	18	УО-1,УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ	
6.	Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	16	18	УО-1,УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ	
7.	Составление плана тренировки. Подбор упражнений	ПК-10.1,10.2,10.3 ПК-11.1,11.2,11.3 ПК-12.1,12.2,12.3	-	2	2	18	20	УО-1,УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ	
8.	Научные исследования в функциональном тренинге	ПК-8.1,8.2,8.3 ПК-9.1,9.2,9.3	-	-	-	16	16	УО-1,УО-3 ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ	
ИТОГО (6 семестр):			-	6	6	66	72			
ИТОГО (по курсу):			4	12	16	200	216			

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
ТТ – традиционные технологии: • занятия лекционного типа; • занятия семинарского типа.	Устный опрос (УО): • УО-1 – собеседование; • УО-3 – зачет.

<p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций; • работа в малых группах. 	<p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР-1 – тест, <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 – бально-рейтинговая система</p> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН)</i></p> <p>ПН-1 – практический зачет.</p>
--	--

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Разделы темы	Содержание
5 семестр	
	<i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
1.	<p><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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> История возникновения функционального тренинга. Основные определения и понятия функционального тренинга. Инструктаж по технике безопасности при работе в тренажерном зале.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Научно-теоретические основы развития силы и выносливости. Техника работы на спортивных тренажерах «Фитнес-станция», «Машина Смитта», «Парта Скотта», «Кроссовер на свободных весах».</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i>
2.	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Основные цели и задачи функционального тренинга. Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6.</i> 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.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8,9.</i> Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства функционального тренинга для коррекции телосложения и повышения работоспособности. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств атлетической гимнастики. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, составление комплексов упражнений, просмотр видео материала. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом</i>
3.	<p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, предупреждение травм. Строение мышц. Почему возникают болезненные ощущения во время силовых тренировок?</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10,11,12,13,14.</i> Оздоровительное влияние функциональной тренировки на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей. Краткие сведения о строении и функциях организма, строение мышц. Работающие мышцы при выполнении упражнений. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Просмотр видео материала, подбор упражнений различных стилей, составление конспекта занятия. Подготовка к работе по</p>

	контрольным вопросам.
	<i>Тема Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге</i>
	<i>Занятие лекционного типа 4.</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.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</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.
4.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Упражнения с гириями и утяжелителями: «Толчок», «Рывок». Изучение базовых упражнений с использованием гимнастических ковриков. Комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса, укрепления внутренней поверхности бедра, спины.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Виды прыжков. Прыжки через скакалку. Выпрыгивания. Работа на степ-платформах. Круговая прыжковая тренировка. Шаги и прыжки с использованием степ платформы.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> 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.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> 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.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	6 семестр
	<i>Тема Структура занятия функционального тренинга</i>
	<i>Занятие лекционного типа 5.</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.
5.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-26.</i> 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.
	<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.
	<i>Тема Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок</i>
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора по функциональному тренингу.
6.	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-31.</i> Программы функционального тренинга для юношей и девушек, особенности занятий. Базовые упражнения на специальных тренажерах. 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.
	<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.
	<i>Тема Составление плана тренировки. Подбор упражнений</i>
7.	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Что включает в себя план тренировок. Ведение дневника

	самоконтроля. Правильный подбор и комбинация упражнений.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 32-37.</i> Работа над индивидуальным планом тренировок. Подбор упражнений. Изменение дозировки упражнений. 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.
	<i>Тема Научные исследования в функциональном тренинге</i>
8.	<i>Занятие лекционного типа 8.</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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 38-40.</i> В источниках литературы проанализировать авторефераты кандидатских диссертаций по теме: «Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях функциональным тренингом». 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.

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

Разделы темы	Содержание
	5 семестр
	<i>Тема Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений</i>
1.	<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 Смита», «Парта Скотта», «Кроссовер на свободных весах». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях</i>
2.	<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.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> 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 и семинарского занятий. 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.
3.	<i>Тема Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом</i>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Проведение комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп, с учетом различных заболеваний. Просмотр видео материала, подбор упражнений различных стилей, составление конспекта занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге</i></p>
4.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Базовые упражнения со штангой, с гантелями, гирями 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.</p>
	<p>6 семестр</p>
	<p><i>Тема Структура занятия функционального тренинга</i></p>
5.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Комплексы упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности, заболеваний и стажа занятий, базовые упражнения для женщин и мужчин, упражнения для укрепления определенных мышечных групп. Теоретические основы спортивного питания, рекомендации по питанию для снижения жирового компонента тела, применение белковых коктейлей в спортивном питании.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Контроль самочувствия на занятиях, особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы функционального тренинга и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками. Подбор упражнений для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста. Совершенствование знаний анатомии силовых упражнений. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок</i></p>
6.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</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.</p> <p><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.</p>
	<p><i>Тема Составление плана тренировки. Подбор упражнений</i></p>
7.	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</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.</p> <p><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.</p>
8.	<p><i>Тема Научные исследования в функциональном тренинге</i></p>

Самостоятельная работа. Изучение темы: «Научные исследования в функциональном тренинге». 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. Анализ научных публикаций по данному направлению, изучение особенностей методики проведения занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

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 6 семестре.

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

Рейтинговая система дисциплины (5 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы	
	Посещение занятий	Текущий контроль
Место функционального тренинга в системе физического воспитания образовательных учреждений	20	20
Цели и задачи функционального тренинга как формы физического воспитания в образовательных учреждениях		20
Физиологический механизм оздоровительного воздействия на организм занимающихся при занятиях функциональным тренингом		20
Классификация и общая характеристика упражнений в функциональном тренинге		20
ИТОГО	20	80
		100

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	20 %	20
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	80 %	80
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

Рейтинговая система дисциплины (6 семестр)

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Структура занятия функционального тренинга	10	15	30
Принципы функционального тренинга и компоненты программ тренировок		15	
Составление плана тренировки. Подбор упражнений		15	
Научные исследования в функциональном тренинге		15	
ИТОГО	10	60	30
		100	

*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, 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

<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 6 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.: Terra-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

№ 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 ЧГАФКиС) – 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 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 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/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

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 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 занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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
Аудитория № 422 для проведения индивидуальных консультаций г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Демонстрационное оборудование: компьютеры, принтер
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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

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.