

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности

« 24 » марта 2022 г.

Начальник управления

/Р.В. Самойлов/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол от « 24 » марта 2022 г. № 03

Председатель

/М.А. Миненкова/



Рабочая программа дисциплины

Функциональный тренинг в системе физического воспитания

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

Протокол «21» марта 2022 г. № 7

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от « 18 » марта 2022 г. № 8

Зав. кафедрой

/В.А. Иванов/

Мытищи
2022

Автор-составитель:

Иванов В. А. доцент кафедры спортивных игр и гимнастики, к.п.н.
Лифанова Е.С. преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики

Рабочая программа дисциплины «Функциональный тренинг в системе физического воспитания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	30
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	30
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	39
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	39

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Функциональный тренинг в системе физического воспитания» Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины.

- Овладение техникой упражнений функционального тренинга.
- Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.
- освоении системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности;
- устранении функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды;
- развитии основных физических качеств, обучении двигательным навыкам;
- приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить следующие компетенции:

ДПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки

ДПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся

ДПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы

ДПК-9. Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов

ДПК-10. Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности

ДПК-11. Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и навыки, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности», «Педагогика», «Психология».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной практики (ознакомительной практики) и изучения дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Физиология человека», «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте», «Теория и практика двигательной анимации».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	5
Объем дисциплины в часах	180
Контактная работа:	92,4
Лекции	20
Практические занятия	72 (40) ¹
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,4
Зачет	0,4
Самостоятельная работа	72
Контроль	15,6

Формой промежуточной аттестации зачет в 7 и 8 семестре

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практическое
Раздел I. Функциональный тренинг как учебная и научная дисциплина.	11	
Тема 1. Введение. Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности на практических занятиях силовым тренингом.	1	
Тема 2. Обучение правильной и безопасной технике выполнения упражнений в тренажерном зале. Распределение упражнений на отдельные группы мышц и применяемые к ним тренажеры. Обучение усилию, направленному для погашения инерции и энергии снарядов.	4	
Тема 3. Круговая тренировка. Принципы построения тренировки. Выбор типа круговой тренировки.	2	

¹ Часы в форме практической подготовки

Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела.		
Тема 4. Функциональный тренинг. Техника выполнения упражнений со свободными весами. Использование различных техник выполнения упражнений в функциональной тренировке	2	
Тема 5. Прогрессия в нагрузке. Стратегия тренинга. Разновидностей стратегического тренинга: суперсеты, промежуточные сеты, комби-сеты, кардионагрузка между сетами.	1	
Тема 6. Раздельный тренинг ("сплит-тренинг"). Программы сплит-тренинга: двух- или трех- дневный. Использование чередования разных упражнений и мышечных групп. Тренировка мышц синергистов или мышц антагонистов	1	
Тема 7. Кардионагрузка. Силовые упражнения. Выбор нагрузки, исходя из целей тренировки. Использование кардио тренажеров.	6	54
Тема 8. Миостимуляция (мышечный тонус). Способ принудительного сокращения мышц, пассивная работа мышц без нагрузки.. Принципы построения тренировки. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела.	2	20 ²
Тема 9. Силовой функциональный тренинг. Комплексы большого количества статических упражнений. Активное задействование мышц-стабилизаторов. Применение принципа скоростно-силовой тренировки. Большое внимание мышцам брюшного пресса и спины.	1	20 ³
Тема 10. Повышение выносливости. Правильная техника выполнения упражнения на большие группы мышц, используя тренажеры со свободными весами.	1	10
Тема 11. Методы повышения выносливости при помощи тренажеров и свободного веса. Использование различных типов упражнений: тяги, жимы, приседания.	1	2
Тема 12. Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом. Выполнение базовых упражнений.	1	2
Итого:	20	72 (40)⁴

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема 1. Введение.	Введение в спортивную специализацию. Техника безопасности на практических занятиях силовым тренингом.	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
Тема 2. Обучение правильной и безопасной технике выполнения упражнений в тренажерном зале.	Распределение упражнений на отдельные группы мышц и применяемые к ним тренажеры. Обучение усилию, направленному для погашения инерции	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект

² Часы в форме практической подготовки

³ Часы в форме практической подготовки

⁴ Часы в форме практической подготовки

	и энергии снарядов.		Подготовка плана-конспекта		
Тема 3. Круговая тренировка.	Принципы построения тренировки. Выбор типа круговой тренировки. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела.	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
Тема 4. Функциональный тренинг.	Техника выполнения упражнений со свободными весами. Использование различных техник выполнения упражнений в функциональной тренировке	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
Тема 5. Прогрессия в нагрузке.	Стратегия тренинга. Разновидностей стратегического тренинга: суперсеты, промежуточные сеты, комби-сеты, кардионагрузка между сетами.	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
Тема 6. Раздельный тренинг	("сплит-тренинг"). Программы сплит-тренинга: двух- или трех- дневный. Использование чередования разных упражнений и мышечных групп. Тренировка мышц синергистов или мышц антагонистов	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
Тема 7. Кардионагрузка. Силовые упражнения.	Выбор нагрузки, исходя из целей тренировки. Использование кардио тренажеров.	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
Тема 8. Миостимуляция (мышечный тонус).	Способ принудительного сокращения мышц, пассивная работа мышц без нагрузки.. Принципы построения тренировки. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела.	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
Тема 9. Силовой функциональный	Комплексы большого	6	Подготовка к устному опросу	Учебно-	Устный опрос Письменный

тренинг.	количества статических упражнений. Активное задействование мышц-стабилизаторов. Применение принципа скоростно-силовой тренировки. Мышцы брюшного пресса и спины.		Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	методическое обеспечение дисциплины	опрос Реферат План-конспект
Тема 10. Повышение выносливости.	Техника выполнения упражнения на большие группы мышц, используя тренажеры со свободными весами.	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
Тема 11. Методы повышения выносливости. приседания.	Использование различных типов упражнений: тяги, жимы,	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
Тема 12. Методы увеличения силовых показателей	Тренажеры и свободные веса. Выполнение базовых упражнений.	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект
	Итого:	72			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ДПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-5. Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-8. Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса и результатов освоения образовательной программы	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

ДПК-9. Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-10. Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ДПК-11. Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ДПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта Владеть: - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - приемы разработки учебных планов и программ - Распознавать наличие и вид повреждения - методами отбора средств и методов для занятий избранным видом спорт; - определяет степень переносимости нагрузки в ходе занятий тем или иным видом спорта и учитывает это в процессе составления перспективных планов. - Способностью разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - причины возникновения травматизма. - мероприятия направленные на профилактику травматизма. Уметь: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания

			выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата; - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей Владеть: - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта. - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - Составляет план профилактики спортивного травматизма и контролирует его реализацию		реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия
ДПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Знания анатомии - Знания физиологии - Знания гигиены - Знания биохимии - Режимы тренировочной работы Уметь: - Проводит антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. Владеть: - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов; - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в избранном виде спорта. - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по виду спорта - Основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи - Санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования, дошкольным, общеобразовательным, профессиональным образовательным организациям, организациям высшего и дополнительного профессионального образования, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам - Санитарно-гигиенические и медицинские требования к участию спортсменов в соревнованиях - Методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Проводит комплексную диагностику. - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной при составлении перспективных и оперативных планов. - основные термины спортивной тренировки. - использует методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта. - Определяет эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.- основные этапы спортивного отбора. Владеть: - Классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов». - средств и методов спортивной тренировки. - Опиериует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия
ДПК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, Уметь: - описывает варианты применения общих теоретических, возрастных и	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного

			организационных основ физического воспитания в практической деятельности - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.		опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. Владеть: - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания.	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия
ДПК-8	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеть: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогического контроля в физкультурном образовании. - методику применения видов контроля в физическом воспитании и спорте. Уметь: - определять виды контроля для решения задач обучения. - интерпретировать результаты контроля для внесения корректив в занятия. Владеть: - методами контроля на уроках физической культуры, тренировочных занятиях. - технологией педагогического контроля в физкультурном образовании	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия
ДПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся Уметь: - применять методы и средства сбора информации об оздоровительно- рекреативной деятельности; - организовывать планомерное воздействие на трудящихся, в целях приобщения к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой; - формировать у занимающихся знания и умения, необходимые для эффективного использования оздоровительной физической культуры в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в занятиях. Владеть: - средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления и коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся Уметь: - формировать у занимающихся знания и умения, необходимые для эффективного использования оздоровительной физической культуры в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала

			Владеть: – технологиями обучения физическими упражнениям, развития физических способностей, воспитания, методами организации деятельности занимающихся на занятиях, методами контроля и дозирования нагрузок с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся в условиях конкретного учреждения		оценивания реферата Шкала оценивания плана- конспекта занятия
ДПК-10	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - цель, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения. - основные средства и методы двигательной рекреационной деятельности; Уметь: - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента; - собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся; Владеть: - средствами, методами двигательной рекреации для коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками анализа и контроля за состоянием здоровья обучающихся.	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана- конспекта занятия
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - виды, формы занятий в ходе рекреационной двигательной деятельности; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. Уметь: - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента; - собирать и анализировать информацию о состоянии здоровья обучающихся; - применять различные методы контроля и коррекции функционального состояния занимающихся на основе объективных данных. Владеть: - навыками анализа и контроля за состоянием здоровья занимающихся.	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана- конспекта занятия

ДПК-11	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - базовые компоненты и факторы здорового образа жизни. Уметь: - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; Владеть. - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; Уметь: - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий. Владеть. - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта занятия

Шкала оценивания устного опроса.

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания письменного опроса.

Оценка	Критерии оценивания
«5»	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
«4»	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
«3»	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
«2»	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 4 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 6 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 4 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания плана-конспекта занятия

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерные вопросы для текущего контроля (Устный опрос)

1. Основы оздоровительной направленности в занятиях «функциональным тренингом».
2. Характеристика функционирования организма при физических нагрузках.
3. Методы физического воспитания в тренировках в «функциональном тренинге»..
4. Методы физического воспитания на учебных занятиях в общеобразовательных школах по «функциональному тренингу»..
5. Учебные и внеучебные формы физического воспитания.

6. Формирование долговременной адаптации в процессе многолетней подготовки спортсменов.
7. Формирование долговременной адаптации в процессе годичной подготовки спортсменов.
8. Средства и методы учебно-тренировочной деятельности в «функциональном тренинге».
9. Возникновение и этапы развития «функционального тренинга»..
10. Развитие «функционального тренинга» в России.
11. Правила соревнований и их эволюция.
12. Виды упражнений в «функциональном тренинге»..
13. Анализ техники выполнения рывка.
14. Анализ техники выполнения толчка.
15. Анализ техники выполнения подтягивания различными способами.
16. Анализ техники стойки на руках.
17. Основные понятия и терминология.
18. Общая структура учебных программ.
19. Построение программ макроциклов.
20. Правила соревнований по «функциональному тренингу». Терминология.
21. Типичные ошибки в технике гандбола.
22. Тактическая подготовка. Структура подготовки.
23. Техническая подготовка. Структура подготовки.
24. Структура обучения двигательным действиям.
25. Методы обучения двигательным действиям.
26. Методические особенности в обучении «функциональному тренингу»..

Примерные вопросы для письменных опросов

1. Закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе развития спортивной подготовленности.
2. Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности.
3. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности.
4. Формирование долговременной адаптации в процессе многолетней подготовки спортсменов.
5. Формирование долговременной адаптации в процессе годичной подготовки спортсменов.
6. Основы культуры речи в сфере физкультурно-спортивной деятельности.
7. Жесты судьи и терминология в тренировочно-соревновательной деятельности.
8. Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом.
9. Индивидуальный подход в процессе волевой подготовки обучающегося.
10. Психологическая подготовка спортсменов.
11. Программирование и организация процесса подготовки в «функциональном тренинге»....
12. Программа подготовки обучающихся «функциональному тренингу».
13. Технология обучения «функциональному тренингу».
14. Методы обучения техническим действиям в «функциональном тренинге».
15. Современные методики в учебно-тренировочном процессе атлетов групп спортивного совершенствования.
16. Современные методики в учебно-тренировочном процессе квалифицированных атлетов в «функциональном тренинге»..
17. Технология подготовки атлетов в «функциональном тренинге».

Примерная тематика рефератов.

1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными

умениями и навыками.

3. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
5. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
6. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
7. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания
8. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Средства и методы развития основных физических качеств.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний
13. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
14. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
15. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
16. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств
17. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
18. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
19. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья
20. Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
21. Тенденции развития фитнеса.
22. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека

Примерная тематика для написания плана-конспекта занятия

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.
2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.
3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.
4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).
5. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование неопределенных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).
6. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование неопределенных отягощений с предельным числом повторений).
7. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).
8. Выполнение упражнений на развитие координации движений (асимметричные движения рук и ног, чередование движений рук и ног и совместная их работа).
9. Выполнение упражнений с акцентом на точность их выполнения по параметрам времени, усилий, темпа, пространства.
10. 1. Выполнение комплекса упражнений аэробной направленности с использованием крупных групп мышц, в течение продолжительного времени (от 20 до 60 минут).
11. Аэробные силовые тренировки на все группы мышц с использованием различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, бодибары, степ-платформы, медболы, фитболы, амортизаторы)

Примерные вопросы для зачёта

7 семестр

1. Применения функционального тренинга для здоровья
2. Какова методика самоконтроля в занятиях оздоровительным фитнесом?
3. Назовите средства и методы общей и специальной физической подготовки.
4. Методики развития основных физических качеств.
5. Средства и методы развития общей выносливости для оптимизации физической работоспособности студентов.
6. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента.
7. Классификация общеподготовительных упражнений для разносторонней физической подготовки.
8. Основные мышечные группы
9. Мышечная (силовая) и кардиореспираторная выносливость.
10. Средства и методы фитнес-аэробики для их развития.
11. Координационные условия выполнения изучаемых физических упражнений, необходимых двигательных качеств и умений.
12. Классификация средств и методов для развития силовых возможностей комплексной направленности.
13. Физические упражнения и методические приемы для совершенствования профессионально значимых физических качеств.

8 семестр

1. Средства и методы развития гибкости и методика самооценки ее развития.
2. Тенденции развития фитнеса
3. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека.
4. Профилактика травматизма на занятиях фитнесом.
5. Противопоказания к применению упражнения
6. Анализ технике выполнения упражнения с собственным весом; выходы на кольца строем или киппингом..
7. Основы учебной дисциплины «функциональный тренинг»..
8. Анализ технике выполнения упражнения с собственным весом выходы на перекладину киппингом.
9. Анализ технике выполнения упражнения со скакалкой.
10. Средства и методы учебно-тренировочной деятельности в «функциональном тренинге».

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются: устный опрос, письменный опрос, реферат, план-конспект.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;

	- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература:

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. — 5-е изд. — Москва : Спорт, 2020. — 200 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html>
2. Маскаева, Т. Ю. Функциональный тренинг в системе занятий по физической культуре в вузе : учеб.-метод. пособие. — Москва : МИИТ, 2021. — 46 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122065.html>
3. Махов, С. Ю. Автономный функциональный тренинг : учеб.-метод. пособие. — Орел : МАБИБ, 2021. — 160 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107654.html>

6.2 Дополнительная литература:

1. Базовые основы развития физических качеств и совершенствования функциональных и психологических способностей у студентов - спортсменов в вузах / под ред. Н. Г. Головки, С. И. Крамской. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. — 194 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80408.html>
2. Лифанов, А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г. - Казань : КНИТУ, 2019. – 152с. - Текст: электронный. - Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html>

3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта. - 7-е изд. - Москва : Спорт, 2020. - 342 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906132505.html>
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Юрайт, 2022. — 450 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
5. Платонова, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2022. - 656 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225930.html>
6. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 10-е изд. - Москва : Спорт, 2022. - 624 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225831.html>

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.vosmgou.ru- Виртуальная образовательная среда МГОУ

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

www.rfs.ru – Российский гандбольный союз

Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека online»

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям
- 2) Методические рекомендации самостоятельная работа студентов

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;
- тренажерный зал, гимнастический зал оснащенные спортивным оборудованием.