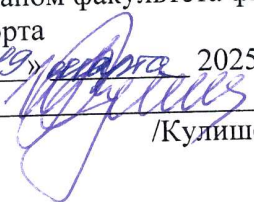


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.07.2025 12:57:21
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559f689e7

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19»  2025 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Функциональный тренинг в системе физического воспитания

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:

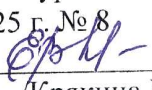
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом 

/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой 

/Антипов А.В./

Москва
2025

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 № 940.

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

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

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. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 данной дисциплины у обучающихся формируются 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, формируемую 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
Из них, в форме практической подготовки	40
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	72
Контроль	15,6

Формой промежуточной аттестации на очной форме обучения является зачет 7 и 8 семестр

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее количество	Из них, в форме практической подготовки
Раздел I. Функциональный тренинг как учебная и научная дисциплина.			

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.	2		
Тема 3. Круговая тренировка. Принципы построения тренировки. Выбор типа круговой тренировки. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела.	2		
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.	5	20	10
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	10
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	18	10
Тема 10. Повышение выносливости. Правильная техника выполнения упражнения на большие группы мышц, используя тренажеры со свободными весами.	1	10	6
Тема 11. Методы повышения выносливости при помощи тренажеров и свободного веса. Использование различных типов упражнений: тяги, жимы, приседания.	1	2	2
Тема 12. Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом. Выполнение базовых упражнений.	1	2	2
Итого:	20	72	40

Практическая подготовка

Тема	Задания на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Кардионагрузка. Силовые упражнения.	Выбор нагрузки, исходя из целей тренировки. Использование кардио тренажеров.	10
Тема 2. Миостимуляция (мышечный тонус).	Способ принудительного сокращения мышц, пассивная работа мышц без нагрузки. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела.	10

Тема 3. Силовой функциональный тренинг.	Комплексы большого количества статических упражнений. Активное задействование мышц-стабилизаторов. Развитие мышц брюшного пресса и спины.	10
Тема 4. Повышение выносливости.	Правильная техника выполнения упражнения на большие группы мышц, используя тренажеры со свободными весами.	6
Тема 5. Методы повышения выносливости при помощи тренажеров и свободного веса.	Использование различных типов упражнений: тяги, жимы, приседания.	2
Тема 6. Методы увеличения силовых показателей на тренажерах и со свободным весом.	Выполнение базовых упражнений.	2
	Итого:	40

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	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 и энергии снарядов.	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 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	6	Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект

	выполнения упражнений в функциональной тренировке		Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта		
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 тренинг.	Комплексы большого количества статических упражнений. Активное задействование мышц-стабилизаторов. Применение принципа скоростно-силовой тренировки. Мышцы брюшного пресса и спины.	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 10. Повышение	Техника выполнения упражнения на большие	6	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое	Устный опрос Письменный

выносливости.	группы мышц, используя тренажеры со свободными весами.		Подготовка к письменному опросу Подготовка реферата Подготовка плана-конспекта	обеспечение дисциплины	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 спорта; - 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
	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 выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала

			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		оценивания практической подготовки
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
	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	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта

			- 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. - Опиерирует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.		Шкала оценивания практической подготовки
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 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.	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта
	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	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата

			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.		Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки
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
	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 Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки
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	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата

			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.		Шкала оценивания плана-конспекта
	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 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	Устный опрос Письменный опрос Реферат План-конспект Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки
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

	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 Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки
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
	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 Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса. Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки

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

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

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практической подготовке	5
средняя активность на практической подготовке	2
низкая активность на практической подготовке	0

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 устного опроса

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. 24. Современные методики в учебно-тренировочном процессе атлетов групп спортивного совершенствования.
16. 25. Современные методики в учебно-тренировочном процессе квалифицированных атлетов в «функциональном тренинге»..
17. 27. 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. 32. 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

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 задания для практической подготовки

1. Использование кардио тренажеров
2. Использование инвентаря или упражнения со своим весом тела.
3. Выполнение базовых упражнений
4. Активное задействование мышц-стабилизаторов. Развитие мышц брюшного пресса и спины.
5. Выполнения упражнения на большие группы мышц, используя тренажеры со свободными весами

Примерные вопросы для зачёта

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.
14. Средства и методы развития гибкости и методика самооценки ее развития.
15. Тенденции развития фитнеса
16. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системы человека.
17. Профилактика травматизма на занятиях фитнесом.
18. Противопоказания к применению упражнения
19. Анализ техники выполнения упражнения с собственным весом; выходы на кольца строем или киппингом..
20. Основы учебной дисциплины «функциональный тренинг»..
21. Анализ техники выполнения упражнения с собственным весом выходы на перекладину киппингом.
22. Анализ техники выполнения упражнения со скакалкой.
23. 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 устный опрос, письменный опрос, реферат, план-конспект, практическая подготовка.

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 : МАБИВ, 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»
Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) «Методические рекомендации по практическим занятиям» Антипов А.В... – кандидат педагогических наук, доцент
- 3) Методические рекомендации “самостоятельная работа студентов” Шустова Е.В... – кандидат педагогических наук, доцент

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 учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.